



midsona  
foodservice

# RECEPT

2020 v1.0

Vi bidrager til en **sundere verden** ved  
at **inspirere** kokke til at lave **velsmagende**  
og **bæredygtig PLANTE-**  
**BASERET** mad



# OVERSIGT

## Frokost



midsona  
foodservice



### FROKOST

Jamaican jerk-taco med  
bønnesalsa samt  
avocado- og kokosdressing



### FROKOST

Souvlakispødd med  
æbletzatziki



### FROKOST

Majs- og kikærtrefritters  
med gul gulerodshummus og  
ristede gulerødder



### FROKOST

Sojaburgere med PLANTE-  
BASERET  
burgerdressing og hjemmelavet  
BBQ-ketchup



### FROKOST

Sojafarsboller med  
sødsur dild- og citronsauce



### FROKOST

Ramensuppe med nudler,  
sojastrimler og sprøde  
grøntsager



### FROKOST

Cremede citronris  
med græskar og svampe



### FROKOST

Gullaschgyde med sojabidder  
med rodfrugter, syrlig  
citronfløde og bulgur



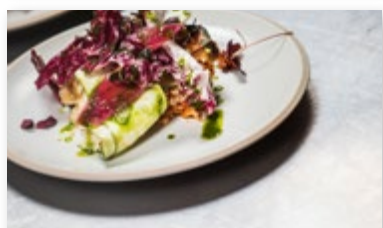
### SALAT

Poké bowl med marinerede  
sojabidder, kikærter og kerner



### FROKOST

Blomkålssuppe med  
kokosmælk, spread af  
sød kartoffel og majsbrød



### FROKOST

Cremet lasagne med røde  
linser, sojafars og tomater



### FROKOST

Sojakebab med  
sesamdressing, fladbrød  
og sprøde grøntsager



### FROKOST

Karrygyde  
med kokos, æble og nudler



### FROKOST

Ovnpandekage med kikærter,  
sojabidder og tyttebær

# OVERSIGT

Mellemmåltid, dessert & drik



midsona  
foodservice



## MELLEMMÅLTID

Kikærtekiks med urtepaste og linsesalsa



## MELLEMMÅLTID

Riskiks med gulerods- og misospread, tofu og syltet gulerod



## MELLEMMÅLTID

Rugbrød med avocado lilla hummus, græskarkerner og tranebær



## MELLEMMÅLTID

"Ssäm" med vegansk svampemayonnaise, hirse, pærer og ræddike



## MELLEMMÅLTID

Æble- og kokoslassi med smag af kamille



## DESSERT

Kokosris med mango og kakaoristede solsikkekerne



## DESSERT

Kakaobar med rødbede, bønner og tyttebær



## DRIK

Rød smoothie



## DRIK

Kakao med kokosmælk og blåbær

# jamaican jerk-taco

med bønnesalsa samt  
avocado- og kokosdressing



midsona  
foodservice



# JAMAICAN JERK-TACO

med bønnesalsa samt avocado- og kokosdressing

100% ØKOLOGISK

MED ÆGTE VARER

PLANTE-BASERET

KLIMAKOMPENSERET OPSKRIFT

KLIMABELASTNING 0,129 kg CO<sub>2</sub>e /port.

VAREOMKOSTNING ca 10 kr /port.



” Tanken med opskriften er at lave en rigtig attraktiv plantebaseret ret, der passer til elevernes smag. Hemmeligheden er sojabidderne, som er utrolig nemme at give smag, og som får en fin smag og overflade, når de steges. Sprødheden fra stegningen giver en teksturkontrast til kidneybønnerne. Desuden er retten enkel at lave til mange.

**DANIEL LUND** KOK OG OPSKRIFTUDVIKLER MED VM-GULD I MADLAVNING INDEN FOR STORKØKKENER

## JAMAICAN JERK

- 250 g Tørrede sojabidder, Kung Markatta
- 20 g Grøntsagsbouillonpulver, Kung Markatta
- 4 g Allehånde
- 10 g Sambal oelek, Kung Markatta
- 2 g Spidskommen
- 2 g Paprikapulver
- 3 g Kanel
- 2 g Muskatnød
- 4 g Hvidlødspulver
- 10 g Løgpulver
- 3 g Curkemeje
- 10 g Salt
- 40 g Japansk Soja, Kung Markatta

## BØNNESALSA

- 250 g Røde kidneybønner, Kung Markatta
- 250 g Tomat (2 stk.)
- 150 g Mango frosne i tern
- 40 g Limesaft, Kung Markatta
- 20 g Kokosolie, Kung Markatta
- 5 g Salt

## DRESSING

- 2 stk. Avocado
- 200 g Kokosfløde, Kung Markatta
- 25 g Limesaft, Kung Markatta
- 5 g Salt

## ØVRIGT

- 10 stk. Tacos

## FREMANGSMÅDE

- 1 Kog sojabidderne i grøntsagsbouillon i 15 minutter, indtil de er bløde
- 2 Steg sojabidderne med krydderier og sambal
- 3 Skær tomater i tern, og bland dem med bønner, mango, lime, kokosolie og salt
- 4 Mix alle ingredienser til dressing
- 5 Serveres på tortillabrød

## NÆRING PR. NORMAL PORTION

Næringsstof	Mængde	ADI*
Energi	1654,33 kJ	17%
Energi	394,98 kcal	17%
Fedt	15,6 g	18%
Mættede fedtsyrer	7,64 g	33%
Enkeltumættede fedtsyrer	4,43 g	11%
Flerumættede fedtsyrer	2,52 g	13%
Kulhydrater	43,15 g	14%
heraf sukkerarter	6,43 g	11%
Protein	17,72 g	20%
Fibre	7,65 g	26%
Salt	3,69 g	62%
C-vitamin	8,69 mg	12%
Fosfor	86,81 mg	14%
Jern	0,48 mg	4%
Kalcium	16,23 mg	2%
Kalium	287,96 mg	9%
Natrium	884 mg	37%

\*Anbefalet dagligt indtag

## ENERGIFORDELING

- Fedt 34,49 E%
- Fibre 3,66 E%
- Kulhydrater 43,85 E%
- Protein 18 E%



FROKOST / 10 PORTIONER

# JAMAICAN JERK-TACO

med bønnesalsa samt avocado- og kokosdressing



**Kung Markatta®**  
Tørrede Sojabidder  
Usødede KRAV 5 kg  
Varenr. 1107166



**Kung Markatta®**  
Grøntsagsbouillonpulver  
ØKO 4 kg  
Varenr. 1601419



**Kung Markatta®**  
Sambal Oelek  
ØKO 700 g  
Varenr. 1161002



**Kung Markatta®**  
Ægte japansk soja  
ØKO 145 ml  
Varenr. 1151002



**Kung Markatta®**  
Røde kidneybønner Tørre  
KRAV 5 kg  
Varenr. 1500342



**Kung Markatta®**  
Røde kidneybønner Dåse  
ØKO 2,6 kg  
Varenr. 1161885



**Kung Markatta®**  
Presset lime KRAV  
200 ml  
Varenr. 1118136



**Kung Markatta®**  
Kokosolie Koldpresset  
Virgin KRAV 675 ml  
Varenr. 1231806



**Kung Markatta®**  
Kokosfløde KRAV  
400 ml  
Varenr. 1231807



**Kung Markatta®**  
Kokosfløde ØKO 3 l  
Varenr. 1120002





midsona  
foodservice

# souvlaki spyzd

med æbletzatziki

← OVERSICHT

# SOUVLAKISPYD

med æbletatziki



MED ØKO-  
PRODUKTER



MED  
ÆGTE VARER



PLANTE-  
BASERET



KLIMAKOMPENSERET  
OPSKRIFT



KLIMABELASTNING  
0,167 kg CO<sub>2</sub>e /port.



VAREOMKOSTNING  
ca 10 kr /port.



midsona  
foodservice



” Inspirationen til opskriften fik jeg på ferien i Grækenland. Finessen ved denne plantebaserede variant er et frisk tvist med noter af æble. Frugt plejer normalt at appellere til børn, og mine børn elsker disse souvlakispyd.

**DANIEL LUND** KOK OG OPSKRIFTUDVIKLER  
MED VM-GULD I MADLAVNING INDEN FOR STORKØKKENER



## SOUVLAKI

250 g	Tørret sojafars, Kung Markatta
2 pakker	Umamibouillonterning, Kung Markatta
100 g	Løg
3 g	Tørret oregano
6 g	Paprikapulver
3 g	Hvidlødspulver
200 g	Kogt grødris, Kung Markatta
7 g	Salt
150 g	Kikærtemel, Urtekram
20 stk.	Grillspyd

## ÆBLETZATSIKI

350 g	Sojayoghurt, Alpro
10 g	Dild
100 g	Agurk
100 g	Æble
½ stk.	Hvidløg
15 g	Kokosolie, Kung Markatta
10 g	Æblecidereddike, Kung Markatta
3 g	Salt

## FREMANGSMÅDE

- 1 Kog sojafarsen i 15 minutter i bouillon
- 2 Riv løg, og bland dem med sojafars, kogt grødris, kikærtemel og krydderier
- 3 Form og steg aflange bøffer i kokosolie, og træk dem på grillspyd
- 4 Riv agurk og æble, og pres væsken ud
- 5 Bland med sojayoghurt, hakket dild, kokosolie, æblecidereddike og salt
- 6 Serveres med friskkogt bulgur

## NÆRING PR. NORMAL PORTION

Næringsstof	Mængde	ADI*
Energi	1167,11 kJ	12%
Energi	277,11 kcal	12%
Fedt	6,21 g	7%
Mættede fedtsyrer	2,3 g	10%
Enkeltumættede fedtsyrer	0,47 g	1%
Flerumættede fedtsyrer	1,4 g	7%
Kulhydrater	35,98 g	12%
heraf sukkerarter	5,75 g	10%
Protein	18,17 g	21%
Fibre	6,39 g	22%
Salt	2,1 g	35%
C-vitamin	3,44 mg	5%
Fosfor	10,33 mg	2%
Jern	0,2 mg	2%
Kalcium	12,75 mg	2%
Kalium	55,03 mg	2%
Natrium	397,12 mg	17%

\*Anbefalet dagligt indtag

## ENERGIFORDELING

- Fedt 19,13 E%
- Fibre 4,26 E%
- Kulhydrater 50,9 E%
- Protein 25,71 E%





FROKOST / 10 PORTIONER

# SOUVLAKISPYD

med æbletatziki



**Kung Markatta®**  
Tørret sojafars KRAV  
Usødede 5 kg  
Varenr. 1107165



**Kung Markatta®**  
Umamibouillon Terning  
ØKO 6 X 11 g  
Varenr. 1601419



**Kung Markatta®**  
Hvide grødris KRAV  
5 kg  
Varenr. 1590309



**Urtekram®**  
Kikærtemel ØKO  
300 g  
Varenr. 1000033



**Alpro®**  
Naturel – usødet alternativ  
til yoghurt 500 ml  
Varenr. 1541435



**Kung Markatta®**  
Kokosolie Koldpresset  
Virgin KRAV 675 ml  
Varenr. 1231806



**Kung Markatta®**  
Æblecidereddike Filtret  
KRAV 750 ml  
Varenr. 1731401



# majs og kikæerte- fritters

med gul gulerodshummus  
og ristede gulerødder



# MAJS- OG KIKÆRTEFRITTERS

med gul gulerodshummus og ristede gulerødder

100% ØKOLOGISK

MED ÆGTE VARER

PLANTE-BASERET

KLIMAKOMPENSERET OPSKRIFT

KLIMABELASTNING 0,107 kg CO<sub>2</sub>e /port.

VAREOMKOSTNING ca 10 kr /port.



” Fritters er en mere børnevenlig variant af falafel. Takket være majs bliver den lidt sødere, hvilket gør, at børn genkender smagen og sætter mere pris på retten. Quinoa giver god konsistens og en knasende fornemmelse, samtidig med at cornflakes giver yderligere sprødhed.

**DANIEL LUND** KOK OG OPSKRIFTUDVIKLER MED VM-GULD I MADLAVNING INDEN FOR STORKØKKENER

## FRITTERS

- 100 g Cornflakes Kung Markatta
- 50 g Kikærtemel, Urtekram
- 500 g Kikærter, Kung Markatta
- 100 g Majs
- 50 g Rød quinoa, Kung Markatta
- 7 g Salt
- 3 g Spidskommen
- 30 g Limesaft, Kung Markatta
- 30 g Kokosolie, Kung Markatta

## GUL GULERODSHUMMUS

- 150 g Gule gulerødder
- 20 g Citronsaft, Kung Markatta
- 50 g Tahini, Kung Markatta
- 2 g Hvidløgspulver
- 2 g Gurkemeje
- 30 g Olivenolie, Kung Markatta
- 400 g Kikærter, Kung Markatta
- 10 g Salt

## RISTEDE GULERØDDER

- 500 g Gulerødder i forskellige farver
- 40 g Kokosolie, Kung Markatta
- 20 g Grøntsagsbouillonpulver, Kung Markatta

## FREMGANGSMÅDE

- 1 Kog quinoaen
- 2 Mix cornflakes til pulver
- 3 Mix kikærterne og majs til en lind puré
- 4 Bland quinoa, kikærtemel, salt, spidskommen, limesaft og kokosolie i puréen
- 5 Form små bøffer, og vend dem i cornflakepulveret
- 6 Steg dem gyldne i kokosolie
- 7 Gennemsteg gulerødderne ved 180 °C med bouillonpulveret, indtil de er bløde
- 8 Del gulerødderne i stave inden servering
- 9 Kog gule gulerødder, og mix dem sammen med de øvrige ingredienser til en hummus

## NÆRING PR. NORMAL PORTION

Næringsstof	Mængde	ADI*
Energi	1588,27 kJ	16%
Energi	394,98 kcal	16%
Fedt	15,92 g	19%
Mættede fedtsyrer	7,91 g	34%
Enkeltumættede fedtsyrer	0,46 g	1%
Flerumættede fedtsyrer	2,46 g	13%
Kulhydrater	44,2 g	14%
heraf sukkerarter	8,68 g	15%
Protein	9,44 g	11%
Fibre	10,02 g	34%
Salt	2,91 g	49%
C-vitamin	4,09 mg	5%
Fosfor	25,04 mg	4%
Jern	0,2 mg	2%
Kalcium	19,75 mg	2%
Kalium	156,73 mg	5%
Natrium	718,85 mg	30%

\*Anbefalet dagligt indtag

## ENERGIFORDELING

- Fedt 37,25 E%
- Fibre 5,07 E%
- Kulhydrater 47,53 E%
- Protein 10,15 E%



FROKOST / 10 PORTIONER

# MAJS- OG KIKÆRTEFRITTERS

med gul gulerodshummus og ristede gulerødder



Urtekram®  
C-Flakes Glutenfri  
Usødede ØKO 375 g  
Varenr. 1012795



Urtekram®  
Kikærtemel ØKO  
300 g  
Varenr. 1000033



Urtekram®  
Kikærter KRAV  
5 kg, 2 x 2,5 kg  
Varenr. 1500336



Kung Markatta®  
Kikærter Dåse KRAV  
2,6 kg  
Varenr. 1161884



Kung Markatta® / Urtekram®  
Rød Quinoa ØKO 2,5 kg  
Varenr. 1500332



Kung Markatta®  
Presset lime KRAV  
200 ml  
Varenr. 1118136



Kung Markatta®  
Kokosolie Koldpresset  
Virgin KRAV 675 ml  
Varenr. 1231806



Kung Markatta®  
Citronsaft KRAV  
1 l  
Varenr. 1671403



Urtekram®  
Tahini uden salt  
350 g  
Varenr. 1037450



Urtekram®  
Olivenolie Extra Virgin  
ØKO 1 l  
Varenr. 1035100



Kung Markatta®  
Grøntsagsbouillonpulver  
ØKO 4 kg  
Varenr. 1601419



FROKOST / 10 PORTIONER

# MAJS- OG KIKÆRTEFRITTERS

med gul gulerodshummus og ristede gulerødder



**Kung Markatta®**  
**Atlantehavssalt Fint ØKO**  
**1 kg**  
Varenr. 1020603



**Urtekram®**  
**Himalayasalt**  
**385 g**  
Varenr. 1011624



**Urtekram®**  
**Spidskommen ØKO**  
**365 g**  
Varenr. 1078682



**Urtekram®**  
**Hvidløgpulver ØKO**  
**600 g**  
Varenr. 1073123



**Urtekram®**  
**Gurkmeje ØKO**  
**480 g**  
Varenr. 1072363



# Sojaburgere

med plantebaseret  
burgerdressing og  
hjemmelavet BBQ-ketchup



# SOJABURGERE med plantebaseret burgerdressing og hjemmelavet BBQ-ketchup



MED ØKO-PRODUKTER



MED ÆGTE VARER



PLANTE-BASERET



KLIMAKOMPENSERET OPSKRIFT



KLIMABELASTNING  
0,21 kg CO<sub>2</sub>e /port.



VAREOMKOSTNING  
ca 10 kr /port.



midsona  
foodservice



”Burgere är alltid populärt och här har jag gjort en vildare växtbaserad variant i smashed burger stil. De grova soyastrimlorna binds samman av bönorna och ger ett hemlagat och mer levande utseende. En roligare burgere helt enkelt.

**DANIEL LUND** KOK OG OPSKRIFTUDVIKLER MED VM-GULD I MADLAVNING INDEN FOR STORKØKKENER



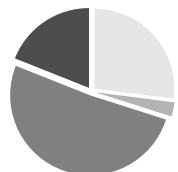
## NÆRING PR. NORMAL PORTION

Næringsstof	Mængde	ADI*
Energi	1999,33 kJ	20%
Energi	477,26 kcal	20%
Fedt	14,81 g	18%
Mættede fedtsyrer	7,16 g	31%
Enkeltumættede fedtsyrer	0,42 g	1%
Flerumættede fedtsyrer	0,16 g	1%
Kulhydrater	60,95 g	20%
heraf sukkerarter	19,15 g	33%
Protein	22,62 g	26%
Fibre	7,3 g	25%
Salt	3,31 g	55%
C-vitamin	3,2 mg	4%
Fosfor	7,06 mg	1%
Jern	10,87 mg	3%
Kalcium	10,87 mg	1%
Kalium	42,68 mg	1%
Natrium	545,75 mg	23%

\*Anbefalet dagligt indtag

## ENERGIFORDELING

- Fedt 27,03 E%
- Fibre 2,88 E%
- Kulhydrater 51,12 E%
- Protein 18,97 E%



### BURGERE

- 150 g Tørrede soyastrimler, Kung Markatta
- 2 stk. Umamibouillonterninger, Kung Markatta
- 250 g Røde kidneybønner, Kung Markatta
- 100 g Rødløg (1 stk.)
- 20 g Kokosolie, Kung Markatta
- 15 g Salt, Kung Markatta
- 150 g Kikærtemel, Urtekram

### BURGERDRESSING

- 3 g Hvidlødspulver, Urtekram
- 5 g Løgpulver, Urtekram
- 2 g Paprikapulver, Urtekram
- 70 g Røde kidneybønner, Kung Markatta
- 30 g Kidneybønnelage
- 10 g Dijonsennep, Kung Markatta

- 10 g Æblecidereddike, Kung Markatta
- 10 g Sambal oelek, Kung Markatta
- 10 g Tomatpuré, Kung Markatta
- 4 dl Olivenolie, Kung Markatta
- 3 g Salt, Kung Markatta
- 50 g Agurkerelish

### KETCHUP

- 300 g Tomatpuré, Kung Markatta
- 8 g Sambal oelek, Kung Markatta
- 15 g Æblecidereddike, Kung Markatta
- 75 g Rå rørsukker, Kung Markatta
- 15 g Revet peberrod
- 2 g Stødt kanel
- 2 g Spidskommen, Urtekram
- 2 g Paprikapulver, Urtekram

### ØVRIGT

- 10 stk. Burgerbolle Brioche

### FREM GANGSMÅDE

- Kog soyastrimlerne i boullonen i ca. 15 minutter, indtil de er bløde.
- Mix bønner med løg, og bland olie, salt, kikærtemel og soyastrimler i
- Form 90 grams-burgere, og steg dem i kokosolie.
- Kog alle ingredienser til ketchuppen, og lad den køle af
- Mix krydderier sammen med bønner, bønnelage, sennep, eddike, tomatpuré og sambal til dressingen
- Montér olien i en tynd stråle til emulsion. Tilsæt agurkerelish og salt, og mix til en lind konsistens
- Servér burgeren i en burgerbolle med burgerdressing, BBQ-ketchuppen og søde kartofler i både

FROKOST / 10 PORTIONER

# SOJABURGERE med plantebaseret burgerdressing og hjemmelavet BBQ-ketchup



**Kung Markatta®  
Sojaprotein Strimler  
Usødede 5 kg**  
Varenr. 1007005



**Kung Markatta®  
Umamibouillon Terning  
ØKO 6 X 11 g**  
Varenr. 1601419



**Kung Markatta®  
Røde kidneybønner Tørre  
KRAV 5 kg**  
Varenr. 1500342



**Kung Markatta®  
Røde kidneybønner Dåse  
ØKO 2,6 kg**  
Varenr. 1161885



**Kung Markatta®  
Kokosolie Koldpresset  
Virgin KRAV 675 ml**  
Varenr. 1231806



**Urtekram®  
Kikærtemel ØKO  
300 g**  
Varenr. 1000033



**Kung Markatta®  
Dijonsennep KRAV  
200 g**  
Varenr. 1501401



**Kung Markatta®  
Dijonsennep KRAV  
5 kg**  
Varenr. 1501402



**Kung Markatta®  
Æblecidereddike Filtreret  
KRAV 750 ml**  
Varenr. 1731401



**Kung Markatta®  
Tomatpuré KRAV 22%  
6x200 g**  
Varenr. 1501828



**Kung Markatta®  
Tomatpuré KRAV 22%  
800 g**  
Varenr. 1501805



**Kung Markatta®  
Tomatpuré Pose KRAV  
5 kg**  
Varenr. 1501821





FROKOST / 10 PORTIONER

# SOJABURGERE med plantebaseret burgerdressing og hjemmelavet BBQ-ketchup



**Kung Markatta®  
Rå rørsukker KRAV  
500 g**  
Varenr. 1500173



**Kung Markatta®  
Atlanterhavssalt Fint ØKO  
1 kg**  
Varenr. 1020603



**Urtekram®  
Himalayasalt  
385 g**  
Varenr. 1011624



**Kung Markatta®  
Olivenolie Extra Virgin  
KRAV 500 ml**  
Varenr. 1111603



**Kung Markatta®  
Sambal Oelek  
ØKO 700 g**  
Varenr. 1161002



**Urtekram®  
Paprika Sød ØKO  
450 g**  
Varenr. 1077029



**Urtekram®  
Kanel Stødt ØKO  
380 g**  
Varenr. 1074145



**Urtekram®  
Spidskommen ØKO  
365 g**  
Varenr. 1078682



**Urtekram®  
Hvidlødspulver ØKO  
600 g**  
Varenr. 1073123



**Urtekram®  
Løgpulver ØKO  
25 g**  
Varenr. 1075693



# Sojafars boller

med sødsur  
dild- og  
citronsauce



midsona  
foodservice

# SOJAFARSBOLLER

med sødsur dild- og citronsaUCE



MED ØKO-  
PRODUKTER



MED  
ÆGTE VARER



PLANTE-  
BASERET



KLIMAKOMPENSERET  
OPSKRIFT



KLIMABELASTNING  
0,086 kg CO<sub>2</sub>e /port.



VAREOMKOSTNING  
ca 10 kr /port.



midsona  
foodservice



” En sojafarsbolle krydret med dild og allehånde, der udnytter rødderne fra det nordiske køkken. Sødmien kommer fra rodfrugterne og balanceres på en elegant måde med den syrlige smag fra citronerne. Grødrisen giver bollerne en exceptionel konsistens og giver en god bid mad.

**DANIEL LUND** KOK OG OPSKRIFTUDVIKLER  
MED VM-GULD I MADLAVNING INDEN FOR  
STORKØKKENER



## SOJAFARSBOLLER

250 g	Tørret sojafars, Kung Markatta
2 pakker	Umamibouillonterninger, Kung Markatta
100 g	Løg
2 g	Allehånde
5 g	Paprikapulver
200 g	Kogt grødris, Kung Markatta
7 g	Salt
150 g	Kikærtemel, Urtekram

## CITRON- OG DILDSAUCE

100 g	Løg (1 stk.)
200 g	Gulerødder (2 stk.)
10 g	Rapsolie, Kung Markatta
50 g	Citronsaft, Kung Markatta
50 g	Æblecidereddike, Kung Markatta
400 g	Sojafløde, Alpro
200 g	Vand
2 stk.	Umamibouillonterning, Kung Markatta
20 g	Dild
10 g	Salt

## FREMANGSMÅDE

- 1 Kog sojafarsen i 15 minutter i bouillon
- 2 Riv løg, og bland dem med sojafars, kogt grødris, kikærtemel og krydderier
- 3 Form og steg bollerne i rapsolie
- 4 Steg løg og gulerødder i rapsolie, og tilsæt citronsaft, eddike, bouillon, vand og sojafløde
- 5 Lad blandingen koge i 15 minutter, til den er lind, og smag til med salt og hakket dild

## NÆRING PR. NORMAL PORTION

Næringsstof	Mængde	ADI*
Energi	1135,58 kJ	12%
Energi	271,2 kcal	12%
Fedt	1,71 g	13%
Mættede fedtsyrer	7,64 g	7%
Enkeltumættede fedtsyrer	2,83 g	7%
Flerumættede fedtsyrer	5,22 g	27%
Kulhydrater	24,18 g	8%
heraf sukkerarter	6,83 g	12%
Protein	16,66 g	19%
Fibre	6,89 g	23%
Salt	3,8 g	63%
C-vitamin	3,94 mg	5%
Fosfor	14,09 mg	2%
Jern	0,16 mg	1%
Kalcium	22,31 mg	3%
Kalium	95,82 mg	3%
Natrium	681,27 mg	28%

\*Anbefalet dagligt indtag

## ENERGIFORDELING

- Fedt 35,63 E%
- Fibre 4,73 E%
- Kulhydrater 35,31 E%
- Protein 24,33 E%



FROKOST / 10 PORTIONER

# SOJAFARSBOLLER

med sødsur dild- og citronsauce



**Kung Markatta®**  
**Tørret sojafars KRAV**  
**Usødede 5 kg**  
Varenr. 1107165



**Kung Markatta®**  
**Umamibouillon Terning**  
**ØKO 6 X 11 g**  
Varenr. 1601419



**Kung Markatta®**  
**Hvide grødris KRAV**  
**5 Kg**  
Varenr. 1590309



**Urtekram®**  
**Kikærtemel ØKO**  
**300g**  
Varenr. 1000033



**Kung Markatta®**  
**Olivenolie Extra Virgin**  
**KRAV 500 ml**  
Varenr. 1111603



**Kung Markatta®**  
**Citronsaft KRAV**  
**1 l**  
Varenr. 1671403



**Kung Markatta®**  
**Æblecidereddike Filtret**  
**KRAV 750 ml**  
Varenr. 1731401



**Alpro®**  
**Soya Culinary 15%**  
**for Professionals,**  
**ikke kølet 12x1 l**  
Varenr. 1541329



**Kung Markatta®**  
**Atlantehavssalt Fint**  
**1 kg**  
Varenr. 1020603



**Urtekram®**  
**Himalayasalt**  
**385 g**  
Varenr. 1011624



# Ramensuppe

med nudler, sojastrimler  
og sprøde grøntsager



midsona  
foodservice



# RAMENSUPPE med nudler, sojastrimler og sprøde grøntsager



MED ØKO-PRODUKTER



MED ÆGTE VARER



PLANTE-BASERET



KLIMAKOMPENSERET OPSKRIFT



KLIMABELASTNING  
0,19 kg CO<sub>2</sub>e /port.



VAREOMKOSTNING  
ca 10 kr /port.



” Her har jeg fundet de fine asiatiske produkter fra Midsona frem og skabt en velsmagende opskrift med inspiration fra Japan. Tilberedningen er supernem og passer til mange portioner. Råvarerne kan varieres for at håndtere madspild.

**DANIEL LUND** KOK OG OPSKRIFTUDVIKLER  
MED VM-GULD I MADLAVNING INDEN FOR STORKØKKENER



## RAMEN

- 2 stk. Umamibouillonterning, Kung Markatta
- 300 g Rårismiso, Kung Markatta
- 200 g Japansk soja, Kung Markatta
- 3000 g Vand
- 30 g Agavesirup, Kung Markatta
- 60 g Æblecidereddike, Kung Markatta

## ØVRIGT

- 300 g Nudler, Kung Markatta
- 200 g Tørrede sojastrimler, Kung Markatta
- 1 stk. Umamibouillonterning, Kung Markatta
- 250 g Rødkål
- 150 g Gulerod
- 150 g Edamamebønner
- 100 g Bønnespirer
- 150 g Ræddike
- 200 g Tofu, Kung Markatta

## SYLTEDE RØDLØG

- 120 g Rødløg (1 stk.)
- 50 g Citronsaft, Kung Markatta
- 50 g Rå rørsukker, Kung Markatta
- 50 g Vand

## FREMANGSMÅDE

- 1 Kog alle ingredienser til suppen sammen i 30 minutter
- 2 Tilbered nudlerne i boullonen
- 3 Bring sojastrimler i kog med bouillonterning, og lad blandingen simre i ca. 15 minutter
- 4 Skær rødløgene i skiver, og bring dem i kog med citron, sukker og vand
- 5 Skær grøntsager og tofu i tern
- 6 Arranger alt i dybe skåle, og hæld den varme bouillon i
- 7 Top gerne med ristede sesamfrø

## NÆRING PR. NORMAL PORTION

Næringsstof	Mængde	ADI*
Energi	1602,11 kJ	16%
Energi	380,5 kcal	16%
Fedt	9,03 g	11%
Mættede fedtsyrer	1,58 g	7%
Enkeltumættede fedtsyrer	1,04 g	3%
Flerumættede fedtsyrer	2,65 g	14%
Kulhydrater	43,13 g	14%
heraf sukkerarter	14,87 g	25%
Protein	30,1 g	34%
Fibre	10,22 g	35%
Salt	4,07 g	68%
C-vitamin	20,86 mg	28%

Næringsstof	Mængde	ADI*
Fosfor	106,03 mg	18%
Jern	1,86 mg	16%
Kalcium	70,02 mg	9%
Kalium	444,43 mg	13%
Natrium	15,81 mg	1%

\*Anbefalet dagligt indtag

## ENERGIFORDELING

- Fedt 20,11 E%
- Fibre 4,92 E%
- Kulhydrater 44,16 E%
- Protein 30,82 E%



FROKOST / 10 PORTIONER

# RAMENSUPPE med nudler, sojastrimler og sprøde grøntsager



**Kung Markatta®  
Umamibouillon Terning  
ØKO 6 X 11 g**  
Varenr. 1601419



**Kung Markatta®  
Rårismiso ØKO  
300 g**  
Varenr. 1151004  
Svensk Cater: 115100



**Kung Markatta®  
Ægte japansk soja ØKO  
145 ml**  
Varenr. 1151002



**Kung Markatta®  
Agavesirup ØKO  
250 g**  
Varenr. 1150002



**Kung Markatta®  
Æbleciderdike Filtret  
KRAV 750 ml**  
Varenr. 1731401



**Kung Markatta®  
Ægnudler lavet af friske  
æg ØKO 3 kg**  
Varenr. 1141003



**Kung Markatta®  
Sojastrimler 5 kg**  
Varenr. 1007005



**Kung Markatta®  
Tofu Naturel KRAV  
270 g**  
Varenr. 1812301



**Kung Markatta®  
Citronsaft KRAV  
1 l**  
Varenr. 1671403



**Kung Markatta®  
Rå rørsukker KRAV  
500 g**  
Varenr. 1500173



**Kung Markatta®  
Sesamfrø KRAV  
500 g**  
Varenr. 1500162





midsona  
foodservice

# Cremede citronris

med græskar og svampe





# CREMEDE CITRONRIS

med græskar og svampe



MED ØKO-PRODUKTER



ÆGTE VARER FRI FOR



PLANTE-BASERET



KLIMAKOMPENSERET OPSKRIFT



KLIMABELASTNING  
0,253 kg CO<sub>2</sub>e /port.



VAREOMKOSTNING  
ca 10 kr /port.



” En enkel og hurtig variant af risotto, men uden ost, hvilket giver en lettere anretning. Citronen i svampe-

saucen er også med til at give en friskhed. Ibland f.eks. tiloversbleven ristet blomkål eller ris fra dagen i forvejen for at mindske madspildet. Mulighederne for variation er uendelige.

**DANIEL LUND** KOK OG OPSKRIFTUDVIKLER  
MED VM-GULD I MADLAVNING INDEN FOR  
STORKØKKENER



## INGREDIENSER

- 500 g Hvide ris, Kung Markatta (6 dl)
- 1200 g Vand
- 10 g Salt
- 1 stk. Umamibouillonterning, Kung Markatta

## SVAMPESAUCE

- 20 g Rapsolie, Kung Markatta
- 150 g Champignoner
- 7 g Svampepulver
- 5 g Hvidlødspulver
- 200 g Løg (2 stk.)
- 100 g Citronsaft, Kung Markatta
- 750 g Sojafløde, Alpro
- 10 g Salt
- 250 g Butternutgræskar til terninger
- 150 g Østershat
- 20 g Olivenolie, Kung Markatta

## SIDOSALAT

- 50 g Butternutgræskar til at strimle
- 50 g Græskarkerner, Kung Markatta
- 1 bakke Rødbedeskud
- 1 bakke Brøndkarse
- 2 dl Grønne linser
- 5 g Æblecidereddike, Kung Markatta

## TOPPING

- 20 g Rosmarin
- 10 g Olivenolie, Kung Markatta
- 100 g Kantareller

## FREMANGSMÅDE

- 1 Kog risen med vand, salt og bouillon
- 2 Skær og brun champignoner, løg, hvidlødspulver og svampepulver
- 3 Tilsæt citronsaft, sojafløde og salt
- 4 Lad saucen koge i 10 minutter, mix til lind konsistens

- 5 Skær græskar og østershatte i tern, og steg dem i kokosolie
- 6 Kog grønne linser, og striml græskarret. Bland dem med de øvrige ingredienser til sidesalaten
- 7 Steg kantareller i kokosolie sammen med rosmarin
- 8 Ved servering blandes risen med den varme sauce, græskar og østershatte
- 9 Top med kantareller og urter
- 10 Servér salaten ved siden

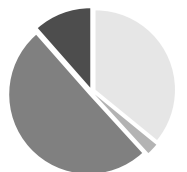
## NÆRING PR. NORMAL PORTION

Næringsstof	Mængde	ADI*
Energi	1840,35 kJ	19%
Energi	441,16 kcal	19%
Fedt	18,34 g	22%
Mættede fedtsyrer	2,29 g	10%
Enkeltumættede fedtsyrer	6,01 g	15%
Flerumættede fedtsyrer	7,86 g	40%
Kulhydrater	55,95 g	18%
heraf sukkerarter	3,48 g	6%
Protein	12,77 g	15%
Fibre	5,48 g	19%
Salt	2,88 g	48%
C-vitamin	15,76 mg	21%
Fosfor	123 mg	21%
Jern	1,65 mg	14%
Kalcium	65,81 mg	8%
Kalium	471,43 mg	14%
Natrium	811,47 mg	34%

\*Anbefalet dagligt indtag

## ENERGIFORDELING

- Fedt 35,9 E%
- Fibre 2,32 E%
- Kulhydrater 50,3 E%
- Protein 11,49 E%



FROKOST / 10 PORTIONER

# CREMEDE CITRONRIS

med græskar og svampe



**Kung Markatta®**  
Hvide ris Parboiled  
5 kg  
Varenr. 1590311



**Kung Markatta®**  
Umamibouillon Terning  
ØKO 6 X 11 g  
Varenr. 1601419



**Kung Markatta®**  
Olivenolie Extra Virgin  
KRAV 500 ml  
Varenr. 1111603



**Kung Markatta®**  
Citronsaft KRAV  
1 l  
Varenr. 1671403



**Alpro®**  
Soya Culinary 15%  
for Professionals,  
ikke kølet 12x1 l  
Varenr. 1541329



**Kung Markatta®**  
Græskarkerner KRAV  
1,67 kg  
Varenr. 1500356



**Kung Markatta®**  
Æblecidereddike Filtret  
KRAV 750 ml  
Varenr. 1731401



**Kung Markatta®**  
Atlantehavssalt Fint ØKO  
1 kg  
Varenr. 1020603



**Urtekram®**  
Himalayasalt  
385 g  
Varenr. 1011624



**Urtekram®**  
Hvidløgspulver ØKO  
600 g  
Varenr. 1073123



**Urtekram®**  
Rosmarin ØKO  
270 g  
Varenr. 1077903



# Gullasch gryde

med sojabidder  
med rodfrugter,  
syrlig citronfløde  
og bulgur



midsona  
foodservice

# GULLASCHGRYDE med sojabidder med rodfrugter, syrlig citronfløde og bulgur



MED ØKO-PRODUKTER



KLIMAKOMPENSERET OPSKRIFT



MED ÆGTE VARER



KLIMABELASTNING 0,18 kg CO<sub>2</sub>e /port.



PLANTE-BASERET



VAREOMKOSTNING ca 10 kr /port.

” En klassisk ret på fjeldet, som fylder godt op med protein og kulhydrater. Sojabidderne er taknemmelige at arbejde med og giver en god bid mad. Tilsæt mere sambal oelek for mere bid!

**DANIEL LUND** KOK OG OPSKRIFTUDVIKLER MED VM-GULD I MADLAVNING INDEN FOR STORKØKKENER



## GULLASCH

- 250 g Tørrede sojabidder, Kung Markatta
- 30 g Grøntsagsbouillonpulver, Kung Markatta
- 100 g Løg
- 5 g Hvidløgpulver, Urtekram
- 100 g Peberfrugt (1 stk)
- 15 g Paprikapulver, Urtekram
- 3 g Spidskommen, Urtekram
- 100 g Tomatpuré, Kung Markatta
- 800 g Hakkede tomater, Kung Markatta
- 20 g Salt, Kung Markatta
- 1 g Timian tørret, Urtekram
- 150 g Fast spisekartoffel (2 stk.)
- 100 g Gulerod
- 100 g Kålrabi
- 30 g Sambal oelek, Kung Markatta
- 2 stk. Umamibouillonterning, Kung Markatta
- 1200 g Vand
- 20 g Æblecidereddike, Kung Markatta
- 10 g Rå rørsukker, Kung Markatta

## CITRONFLØDE

- 1 stk. Skallen af appelsin
- 250 g Sojafløde, Alpro

## ØVRIGT

- 6 dl Bulgur, Kung Markatta

## FREMANGSMÅDE

- 1 Bring sojabidderne i kog med bouillon, og lad dem simre i ca. 15 minutter, indtil de er bløde
- 2 Hak løgene, og skær rodfrugter, kartofler og peberfrugt i tern

- 3 Brun alle ingredienser i en stor gryde, og tilsæt sambal, hakkede tomater, puré, krydderier, vand og bouillon
- 4 Lad blandingen simre, indtil kartofler og rodfrugter er bløde
- 5 Smagt til med salt, eddike og sukker
- 6 Pisk sojafløden, og smag til med appelsinskal
- 7 Servér retten med nykogt bulgur og citronfløden

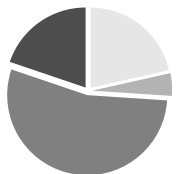
## NÆRING PR. NORMAL PORTION

Næringsstof	Mængde	ADI*
Energi	1688,34 kJ	17%
Energi	401,61 kcal	17%
Fedt	9,9 g	12%
Mættede fedtsyrer	5,84 g	25%
Enkeltumættede fedtsyrer	1,38 g	4%
Flerumættede fedtsyrer	1,6 g	8%
Kulhydrater	54,28 g	18%
heraf sukkerarter	8,87 g	15%
Protein	19,85 g	23%
Fibre	9,72 g	33%
Salt	3,74 g	62%
C-vitamin	25,6 mg	34%
Fosfor	18,1 mg	3%
Jern	0,17 mg	1%
Kalcium	21,66 mg	3%
Kalium	127,37 mg	4%
Natrium	799,05 mg	33%

\*Anbefalet dagligt indtag

## ENERGIFORDELING

- Fedt 21,49 E%
- Fibre 4,56 E%
- Kulhydrater 54,15 E%
- Protein 19,8 E%



FROKOST / 10 PORTIONER

# GULLASCHGRYDE med sojabidder med rodfrugter, syrlig citronfløde og bulgur



**Kung Markatta®**  
Tørrede sojabidder  
Usødede KRAV 5 kg  
Varenr. 1107166



**Kung Markatta®**  
Grøntsagsbouillonpulver  
ØKO 4 kg  
Varenr. 1601419



**Kung Markatta®**  
Tomatpuré KRAV 22%  
800 g  
Varenr. 1501805



**Kung Markatta®**  
Hakkede tomater KRAV  
2,5 kg  
Varenr. 1501817



**Kung Markatta®**  
Hakkede tomater KRAV  
12 x 400 g  
Varenr. 1501812



**Kung Markatta®**  
Sambal Olek  
ØKO 700 g  
Varenr. 1161002



**Kung Markatta®**  
Umamiboullong Terning  
ØKO 6 X 11 g  
Varenr. 1601419



**Kung Markatta®**  
Rå rørsukker KRAV  
500 g  
Varenr. 1500173



**Kung Markatta®**  
Æblecidereddike Filtret  
KRAV 750 ml  
Varenr. 1731401



**Alpro®**  
Soya Piskefløde 25,5%  
Airy & Creamy 15x250 ml  
Varenr. 1541456



**Kung Markatta®**  
Bulgur Fuldkorn KRAV  
5 kg  
Varenr. 1500320



**Urtekram®**  
Bulgur ØKO  
4x2,5 kg  
Varenr. 1010799



FROKOST / 10 PORTIONER

# GULLASCHGRYDE med sojabidder med rodfrugter, syrlig citronfløde og bulgur



**Urtekram®**  
**Paprika Sød ØKO**  
**450 g**  
Varenr. 1077029



**Urtekram®**  
**Spidskommen ØKO**  
**365 g**  
Varenr. 1078682



**Kung Markatta®**  
**Atlanterhavssalt Fint**  
**1 kg**  
Varenr. 1020603



**Urtekram®**  
**Himalayasalt**  
**385 g**  
Varenr. 1011624



**Urtekram®**  
**Timian ØKO**  
**160 g**  
Varenr. 1079143





midsona  
foodservice

# Poké bowl

med marinerede  
sojabidder, kikærter og kerner



SALAT / 10 PORTIONER

# POKÉ BOWL med marinerede sojabidder, kikærter og kerner

100% ØKOLOGISK

KLIMAKOMPENSERET OPSKRIFT

MED ÆGTE VARER

KLIMABELASTNING  
0,32 kg CO<sub>2</sub>e /port.

PLANTE-BASERET

VAREOMKOSTNING  
ca 10 kr /port.



midsona  
foodservice



” En mættende opskrift til café, der kræver minimal tilberedning. Kog sojabidderne, og marinér dem efterfølgende, i stedet for at stege dem.

**DANIEL LUND** KOK OG OPSKRIFTUDVIKLER  
MED VM-GULD I MADLAVNING INDEN FOR  
STORKØKKENER



## SOJABIDDER

- 500 g Tørrede sojabidder, Kung Markatta
- 40 g Grøntsagsbouillonpulver, Kung Markatta
- 25 g Olivenolie, Kung Markatta
- 100 g Tomatpuré, Kung Markatta
- 75 g Japansk soja, Kung Markatta
- 40 g Sambal oelek, Kung Markatta
- 10 g Salt, Kung Markatta

## KIKÆRTER

- 500 g Kikærter, Kung Markatta
- 20 g Koriander
- 50 g Limesaft, Kung Markatta
- 5 g Salt, Kung Markatta
- 20 g Olivenolie, Kung Markatta

## SYLTEDE RØDLØG

- 120 g Rødløg
- 50 g Citronsaft, Kung Markatta
- 50 g Rå rørsukker, Kung Markatta
- 50 g Vand

## SALAT

- 2 stk. Rødbeder
- 2 stk. Gulerødder
- 1/3 Ræddike
- 1 bakke Rødbedeskud
- 1 bakke Brøndkarse
- 100 g Solsikkekerter, Kung Markatta
- 100 g Græskarkerner, Kung Markatta

## FREM GANGSMÅDE

- 1 Bring sojabidderne i kog med bouillon, og lad dem simre i ca. 15 minutter, indtil de er bløde
- 2 Marinér dem i de øvrige ingredienser, og afkøl
- 3 Bland kikærter, olivenolie, koriander, lime og salt i
- 4 Skær rødløgene i fine strimler, og sylt dem med citron, sukker og vand
- 5 Rist solsikke- og græskarkerner
- 6 Skær gulerødder, rødbeder og ræddike i strimler
- 7 Monter alle ingredienser i grupper på tallerken

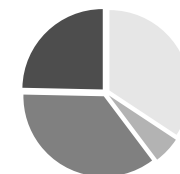
## NÆRING PR. NORMAL PORTION

Næringsstof	Mængde	ADI*
Energi	2120,07 kJ	22%
Energi	505 kcal	22%
Fedt	20,15 g	24%
Mættede fedtsyrer	3,17 g	14%
Enkeltumættede fedtsyrer	0,76 g	2%
Flerumættede fedtsyrer	6,17 g	32%
Kulhydrater	45,54 g	15%
heraf sukkerarter	17,65 g	30%
Protein	31,54 g	36%
Fibre	14,8 g	50%
Salt	4,7 g	78%
C-vitamin	13,65 mg	18%
Fosfor	28,94 mg	5%
Jern	0,18 mg	1%
Kalcium	44,61 mg	6%
Kalium	192,31 mg	6%
Natrium	613,69 mg	26%

\*Anbefalet dagligt indtag

## ENERGIFORDELING

- Fedt 34,29 E%
- Fibre 5,44 E%
- Kulhydrater 35,6E%
- Protein 24,66 E%



← OVERSIGT



SALAT / 10 PORTIONER

# POKÉ BOWL med marinerede sojabidder, kikærter og kerner



**Kung Markatta®**  
Tørrede sojabidder  
Usødede KRAV 5 kg  
Varenr. 1107166



**Kung Markatta®**  
Grøntsagsbouillonpulver  
ØKO 4 kg  
Varenr. 1601419



**Urtekram®**  
Olivenolie Extra Virgin  
ØKO 1 l  
Varenr. 1035100



**Kung Markatta®**  
Tomatpuré KRAV 22%  
800 g  
Varenr. 1501805



**Kung Markatta®**  
Ægte japansk soja ØKO  
145 ml  
Varenr. 1151002



**Kung Markatta®**  
Sambal Olek  
ØKO 700 g  
Varenr. 1161002



**Kung Markatta®**  
Kikærter Dåse KRAV  
2,6 kg  
Varenr. 1161884



**Kung Markatta®**  
Presset lime KRAV  
200 ml  
Varenr. 1118136



**Kung Markatta®**  
Citronsaft KRAV  
1 l  
Varenr. 1671403



**Kung Markatta®**  
Rå rørsukker KRAV  
500 g  
Varenr. 1500173



**Kung Markatta®**  
Græskarkerner KRAV  
1,67 kg  
Varenr. 1500356



**Kung Markatta®**  
Solsikkekerner KRAV  
5 kg  
Varenr. 1500352



SALAT / 10 PORTIONER

# POKÉ BOWL

med marinerede  
sojabidder, kikærter og kerner

---



**Kung Markatta®**  
**Atlantehavssalt Fint**  
**1 kg**  
Varenr. 1020603



**Urtekram®**  
**Himalayasalt**  
**385 g**  
Varenr. 1011624



midsona  
foodservice



FROKOST

# Blomkålsuppe

med kokosmælk, spread  
af sød kartoffel og majsbrød

← OVERSIGT

FROKOST / 10 PORTIONER

# BLOMKÅLSSUPPE med kokosmælk, spread af sød kartoffel og majsbrød

MED ØKO-PRODUKTER

MED ÆGTE VARER

PLANTE-BASERET

KLIMAKOMPENSERET OPSKRIFT

KLIMABELASTNING 0,177 kg CO<sub>2</sub>e /port.

VAREOMKOSTNING ca 10 kr /port.

  
midsona  
foodservice



” Dette er en enkel og hurtigtlavet frokost, der giver en velafbalanceret smagsoplevelse. Mit mål er altid at skabe smage, som børn både genkender og gerne vil spise mere af. Her møder den cremede suppe de sprøde majsbrød, der toppes med en kraftig spread af søde kartofler, hvilket giver både protein og mæthed.

**DANIEL LUND** KOK OG OPSKRIFTUDVIKLER MED VM-GULD I MADLAVNING INDEN FOR STORKØKKENER

## BLOMKÅLSSUPPE

1250 g	Blomkål, frisk eller frosset
250 g	Gule løg, friske eller frosne
50 g	Kokosolie, Kung Markatta
1450 g	Kokosmælk (1/2 dåse), Kung Markatta
25 g	Grøntsagsbouillonpulver, Kung Markatta
100 g	Citronsaft, Kung Markatta
1500 g	Vand
10 g	Salt, Kung Markatta

## FREMANGSMÅDE

- 1 Del blomkål og løg, og læg stykkerne i en gryde
- 2 Brun stykkerne i kokosolie, uden at de tager farve
- 3 Tilsæt de øvrige ingredienser, og kog blomkålen blød
- 4 Rør suppen lind

## MAJSBRØD MED SPREAD AF SØD KARTOFFEL

550 g	Skrællede søde kartofler
180 g	Kogte hvide bønner, Kung Markatta
5 g	Salt
25 g	Citronsaft, Kung Markatta
25 g	Rapsolie naturel, Kung Markatta
50 g	Majbrød, Friggs

## FREMANGSMÅDE

- 1 Damp eller bag de søde kartofler i ovnen, indtil de er bløde
- 2 Mix dem med hvide bønner, citronsaft, salt og rapsolie naturel
- 3 Top majsbrødet med spread af søde kartofler og gerne lidt karse

## NÆRING PR. NORMAL PORTION

Næringsstof	Mængde	ADI*
Energi	2001,49 kJ	20%
Energi	482,01 kcal	21%
Fedt	32,51 g	39%
Mættede fedtsyrer	28,1 g	120%
Enkeltumættede fedtsyrer	0,33 g	1%
Flerumættede fedtsyrer	0,2 g	1%
Kulhydrater	31,12 g	10%
heraf sukkerarter	9,92 g	17%
Protein	9,66 g	11%
Fibre	9,44 g	32%
C-vitamin	102,14 mg	136%
Fosfor	87,85 mg	15%
Jern	0,97 mg	8%
Kalcium	67,25 mg	8%
Kalium	699,6 mg	21%
Natrium	29,4 mg	1%
Vitamin A	205,55 µg	
Salt	2,83 mg	47%

\*Anbefalet dagligt indtag

## ENERGIFORDELING

Fedt 61,01 E%
Fibre 3,83 E%
Kulhydrater 26,83 E%
Protein 8,31 E%



← **OVERSIGT**

FROKOST / 10 PORTIONER

# BLOMKÅLSSUPPE med kokosmælk, spread af sød kartoffel og majsbrød



**Kung Markatta®**  
Kokosolie Koldpreset  
Virgin Fairtrade 675 ml  
Varenr. 1231806



**Kung Markatta®**  
Kokosmælk 18% ØKO  
3 x 3 l  
Varenr. 1231810



**Kung Markatta®**  
Grøntsagsbouillonpulver  
ØKO 4 kg  
Varenr. 1601415



**Kung Markatta®**  
Citronsaft KRAV  
1 l  
Varenr. 1671403



**Kung Markatta®**  
Hvide bønner KRAV  
5 kg  
Varenr. 1500340



**Kung Markatta®**  
Atlanterhavssalt Fint  
1 kg  
Varenr. 1020603



**Friggs®**  
Tynde majsiks ØKO  
130 g  
Varenr. 1655041





midsona  
foodservice



FROKOST

# Cremet Casagne

med røde linser,  
sojafars og tomater

← **OVERSIGT**

FROKOST / 25 BØRNEPORTIONER - 1 KANTINE

# CREMET LASAGNE

med røde linser, sojafars og tomater

MED ØKO-  
PRODUKTER

KLIMAKOMPENSERET  
OPSKRIFT

MED  
ÆGTE VARER

KLIMABELASTNING  
0,314 kg CO<sub>2</sub>e /port.

PLANTE-  
BASERET

VAREOMKOSTNING  
ca 10 kr /port.

  
midsona  
foodservice

Lasagne er en klassiker og favorit hos mange. Sojafars og linser garanterer en høj mæthedsfølelse og meget protein. I stedet for sukker giver gulerødderne sødme, som balanceres af de hakkede tomater. Æblecidereddike giver en ekstra friskhed, og grøntsagerne giver en dejlig sprød kontrast.

**DANIEL LUND** KOK OG OPSKRIFTUDVIKLER  
MED VM-GULD I MADLAVNING INDEN FOR STORKØKKENER



## SOJAFARSSAUCE

- 50 g Olivenolie, Kung Markatta
- 200 g Tørret sojafars (600 g kogt), Kung Markatta
- 15 g Grøntsagsbouillonpulver, Kung Markatta
- 250 g Løg i tern, friske eller frosne
- 300 g Revet squash
- 100 g Revne gulerødder
- 45 g Lasagnekrydderimix, Urtekram
- 1250 g Hakked tomat, Kung Markatta
- 25 g Tomatpuré, Kung Markatta
- 1250 g Vand
- 75 g Æblecidereddike, Kung Markatta
- 35 g Salt
- 175 g Tørrede røde linser, Kung Markatta

## FREMANGSMÅDE

- 1 Kog sojafarsen i 15 minutter i bouillon
- 2 Brun sojafars og grøntsager i olivenolien
- 3 Tilsæt de øvrige ingredienser bortset fra linserne, og lad dem koge i 45 minutter
- 4 Tilsæt linserne de sidste 10 minutter

## CREMET SAUCE

- 1500 g Sojacuisine madlavningsfløde, Alpro
- 20 g Salt, Kung Markatta
- 50 g Fuldkornsmajsmel, Urtekram eller Maizena
- Vand

## FREMANGSMÅDE

- 1 Bring sojafløde og salt i kog
- 2 Bland fuldkornsmajsmel/Maizena med lidt vand, og jævn sauce

## LASAGNE

- 800 g Lasagneplader gastronom, Kung Markatta

## FREMANGSMÅDE

- 1 Læg den cremede sauce på skift med lasagneplader og sojafarssauce
- 2 Begynd og slut med den cremede sauce
- 3 Bag lasagnen ved 170 °C i 35-40 minutter
- 4 Serveres gerne med en dejlig salat med squash, radicchiosalat, syltede rødløg og spinat

## NÆRING PR. NORMAL PORTION

Næringsstof	Mængde	ADI*
Energi	1318,64 kJ	14%
Energi	312,97 kcal	13%
Fedt	13,74 g	16%
Mættede fedtsyrer	1,9 g	8%
Enkeltumættede fedtsyrer	0,32 g	1%
Flerumættede fedtsyrer	1,95 g	10%
Kulhydrater	34,09 g	11%
heraf sukkerarter	4,91 g	8%
Protein	11,39 g	13%
Fibre	5,85 g	20%
C-vitamin	3,84 mg	5%
Fosfor	7,59 mg	1%
Jern	0,06mg	1%
Kalcium	8,52 mg	1%
Kalium	48,27 mg	1%
Natrium	32,54 mg	1%
Vitamin A	36,29 µg	1%
Salt	2,63 mg	44%

\*Anbefalet dagligt indtag

## ENERGIFORDELING

- Fedt 38,27 E%
- Fibre 3,52 E%
- Kulhydrater 43,63 E%
- Protein 14,58 E%



← **OVERSICHT**

FROKOST / 25 BØRNEPORTIONER - 1 KANTINE

# CREMET LASAGNE

med røde linser, sojafars og tomater



**Kung Markatta®  
Olivenolie Extra Virgin  
KRAV  
500 ml**  
Varenr. 1111603



**Kung Markatta®  
Tørret sojafars  
Usødet KRAV 5 kg**  
Varenr. 1107165



**Urtekram®  
Lasagne Krydderimix  
ØKO 280 g**  
Varenr. 1089786



**Kung Markatta®  
Hakkede tomater KRAV  
2,5 kg**  
Varenr. 1501817



**Urtekram®  
Fuldkornsmajsmel KRAV  
500 g**  
Varenr. 1011203



**Kung Markatta®  
Grøntsagsbouillonpulver  
ØKO 4 kg**  
Varenr. 1601415



**Kung Markatta®  
Røde linser KRAV  
5 kg, 2x2,5 kg**  
Varenr. 1500378



**Kung Markatta®  
Tomatpuré Usødede KRAV  
22% 800 g**  
Varenr. 1501805



**Kung Markatta®  
Æblecidereddike Filtreret  
KRAV 750 ml**  
Varenr. 1731401



**Alpro®  
Soya Culinary 15%  
for Professionals,  
ikke kølet 12x1 l**  
Varenr. 1541329



**Kung Markatta®  
Lasagneplader KRAV  
5 kg**  
Varenr. 1160725



**Kung Markatta®  
Atlanterhavssalt Fint  
1 kg**  
Varenr. 1020603



FROKOST

# Sojakebab

med sesamdressing,  
fladbrød og sprøde grøntsager



FROKOST / 10 PORTIONER

# SOJAKEBAB med sesamdressing, fladbrød og sprøde grøntsager

” Her er en perfekt fredagsfrokost. Street food er populært hos mange og giver lidt luksus før weekenden. Ved at stege sojabidderne hurtigt ved høj varme, bliver de dejligt sprøde. Den rige kryddring balanceres af brødet, salaten og den linde sesamdressing.

**DANIEL LUND** KOK OG OPSKRIFTUDVIKLER  
MED VM-GULD I MADLAVNING INDEN FOR STORKØKKENER



MEDEKO-  
PRODUKTER



KLIMAKOMPENSERET  
OPSKRIFT



MED  
ÆGTE VARER



KLIMABELASTNING  
0,089 kg CO<sub>2</sub>e /port.



PLANTE-  
BASERET



VAREOMKOSTNING  
ca 10 kr /port.



midsona  
foodservice

## KEBAB

- 500 g Fladbrød eller pitabrød
- 250 g Tørrede sojabidder (750 g kogte), Kung Markatta
- 20 g Grøntsagsbouillonpulver
- 10 g Kokosolie, Kung Markatta
- 5 g Kebabkrydderimix, Urtekram
- 5 g Salt, Kung Markatta

## FREMANGSMÅDE

- 1 Kog sojabidderne i 15 minutter i boullonen
- 2 Steg sojabidderne sprøde i kokosolie og krydderier

## SESAMDRESSING

- 250 g Sojaghurt, Alpro
- 35 g Tahini sesampasta, Kung Markatta
- 20 g Citronsaft, Kung Markatta
- 5 g Salt

## NÆRING PR. NORMAL PORTION

Næringsstof	Mængde	ADI*
Energi	1251,62 kJ	6%
Energi	298,8 kcal	6%
Fedt	7,14 g	8%
Mættede fedtsyrer	1,93 g	13%
Enkeltumættede fedtsyrer	0,88 g	0%
Flerumættede fedtsyrer	1,65 g	8%
Kulhydrater	37,93 g	5%
heraf sukkerarter	5,13 g	2%
Protein	17,83 g	5%
Fibre	6,91 g	13%
C-vitamin	9,86 g	13%
Salt	2,54 g	42%

## FREMANGSMÅDE

- 1 Pisk ingredienserne sammen, og smag til med salt

## KEBAB

- 100 g Rødkål
- 100 g Gulerod
- 50 g Frisésalat
- 50 g Røde bladbedeskud
- 100 g Agurk eller squash

## FREMANGSMÅDE

- 1 Skær grøntsager og salat i strimler
- 2 Monter fladbrød med sesamdressing, grøntsager, salat og sojabidder
- 3 Rul den sammen, tag en mundfuld, og nyd den!
- 4 Et sjovere alternativ er at lade børnene bygge deres egen kebab
- 5 Serveres gerne med friskdampet fuldkornscouscous fra Kung Markatta og ekstra sesamdressing

Næringsstof	Mængde	ADI*
Fosfor	66,86mg	11%
Jern	0,72 mg	6%
Kalcium	22,87 mg	3%
Kalium	161,87 mg	5%
Natrium	251,11 mg	10%
Vitamin A	92,04 µg	

\*Anbefalet dagligt indtag

## ENERGIFORDELING

- Fedt 20,84 E%
- Fibre 4,36 E%
- Kulhydrater 50,88 E%
- Protein 23,92 E%



← **OVERSICHT**

FROKOST / 10 PORTIONER

# SOJAKEBAB

med sesamdressing,  
fladbrød og sprøde grøntsager



**Kung Markatta®**  
Tørrede sojabidder  
Usødede KRAV 5 kg  
Varenr. 1107166



**Kung Markatta®**  
Kokosolie Koldpreset  
Virgin KRAV 675 ml  
Varenr. 1231806



**Urtekram®**  
Taco Krydderimix ØKO  
450 g  
Varenr. 1089785



**Urtekram®**  
Gurkmeje ØKO  
480 g  
Varenr. 1072363



**Alpro®**  
Mild & Creamy Usødede  
ØKO 750 g  
Varenr. 1541475



**Kung Markatta®**  
Tahini uden salt KRAV  
1,5 kg  
Varenr. 1000174



**Kung Markatta®**  
Citronsaft KRAV  
1 l  
Varenr. 1671403



**Kung Markatta®**  
Atlantehavssalt Fint  
1 kg  
Varenr. 1020603



**Kung Markatta®**  
Grøntsagsbouillonpulver  
ØKO 4 kg  
Varenr. 1601415



**Kung Markatta®**  
Couscous Fuldkorn KRAV  
3x1,67 kg  
Varenr. 1500353



FROKOST

# Carry gryde

med  
kokos, æble  
og nudler



midsona  
foodservice



FROKOST / 10 PORTIONER

# CARRYGRYDE

med kokos, æble og nudler

MED ØKO-  
PRODUKTER

KLIMAKOMPENSERET  
OPSKRIFT

MED  
ÆGTE VARER

KLIMABELASTNING  
0,21 kg CO<sub>2</sub>e /port.

PLANTE-  
BASERET

VAREOMKOSTNING  
ca 10 kr /port.



midsona  
foodservice



” Jeg har skabt en mild karryret, hvor smagsvennerne kokos, karry og æble mødes og byder på sylighed og smagsrig fyldighed. Æblemosen består udelukkende af æbler og bidrager med naturligt frugtsukker. Serveres gerne med strimlet eller skiveskåret æble for at give mere bid og kontrast.

**DANIEL LUND** KOK OG OPSKRIFTUDVIKLER MED VM-GULD I MADLAVNING INDEN FOR STORKØKKENER

## GRYDERET

- 10 g Kokosolie, Kung Markatta
- 50 g Løg i tern, friske eller frosne
- 175 g Usødet æblemos, Urtekram
- 8 g Karry, Urtekram
- 2 g Curkemeje, Urtekram
- 725 g Kokosmælk (1/4 dåse), Kung Markatta
- 40 g Citronsaft, Kung Markatta
- 30 g Grøntsagsbouillonpulver, Kung Markatta
- 5 g Salt, Kung Markatta
- 200 g Tørrede sojastrimler, Kung Markatta

## JÆVNING

- 25 g Fuldkornsmajsmel/Maizena
- 50 g Vand

## FREMANGSMÅDE

- 1 Kog sojastrimlerne i 15 minutter med 20 g bouillon
- 2 Steg løgene i kokosfedt, karry og gurkemeje, uden at det tager farve
- 3 Tilsæt 10 g bouillon og de øvrige ingredienser bortset fra sojastrimlerne
- 4 Kog i 15 minutter, mix og jævn med fuldkornsmajsmel/Maizena rørt ud i vand
- 5 Tilsæt sojastrimlerne, og kog i yderligere 10 minutter

## BØNNESALAT OG NUDLER

- 500 g Nudler, Kung Markatta
- 350 g Røde kidneybønner, Kung Markatta
- 125 g Tørrede æbletern, Urtekram eller frisk æble

- 25 g Agavesirup, Kung Markatta
- 25 g Rapsolie naturel
- 25 g Citronsaft, Kung Markatta
- 1 g Gurkemeje, Urtekram
- 3 g Salt, Kung Markatta

## FREMANGSMÅDE NUDLER

- 1 Kog nudlerne som anvist på pakken

## FREMANGSMÅDE DRESSING

- 1 Pisk agavesirup, olie, citronsaft, gurkemeje og salt sammen
- 2 Bland dressingens med bønner og æble

Servér bøttesalat, friskkogte nudler og karrygryde separat

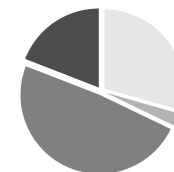
## NÆRING PR. NORMAL PORTION

Næringsstof	Mængde	ADI*
Energi	2208,71 kJ	23%
Energi	525,9 kcal	22%
Fedt	17,95 g	21%
Mættede fedtsyrer	13,02 g	56%
Enkeltumættede fedtsyrer	1,69 g	4%
Flerumættede fedtsyrer	0,71 g	4%
Kulhydrater	64,76 g	21%
heraf sukkerarter	14,9 g	26%
Protein	25,37 g	29%
Fibre	7,65 g	26%
C-vitamin	0,39 mg	1%
Fosfor	1,65 mg	0%
Jern	0,31 mg	3%
Kalcium	1,75 mg	0%
Kalium	10,57 mg	0%
Natrium	0,25 mg	0%
Vitamin A	0,01 µg	0%
Salt	2,22 mg	37%

\*Anbefalet dagligt indtag

## ENERGIFORDELING

- Fedt 29,42 E%
- Fibre 2,71 E%
- Kulhydrater 48,77 E%
- Protein 19,10 E%



← OVERSIGT

FROKOST / 10 PORTIONER

# CARRYGRYDE

med kokos, æble og nudler



**Kung Markatta®**  
Kokosolie Koldpreset  
Virgin KRAV 675 ml  
Varenr. 1231806



**Urtekram®**  
Æblemos 100 % frugt  
Usødede ØKO 700 g  
Varenr. 1039662



**Urtekram®**  
Karry ØKO  
360 g  
Varenr. 1074233



**Urtekram®**  
Fuldkornsmajsmel KRAV  
500 g  
Varenr. 1011203



**Kung Markatta®**  
Kokosmælk 18% ØKO  
3 l  
Varenr. 1231810



**Kung Markatta®**  
Citronsaft KRAV  
1 l  
Varenr. 1671403



**Kung Markatta®**  
Grøntsagsbouillonpulver  
ØKO 4 kg  
Varenr. 1601415



**Kung Markatta®**  
Sojaprotein Strimler  
Usødede 5 kg  
Varenr. 1007005



**Kung Markatta®**  
Ægnudler lavet af friske  
æg ØKO 3 kg  
Varenr. 1141003



**Kung Markatta®**  
Agavesirup ØKO  
250 g  
Varenr. 1150002



**Kung Markatta®**  
Røde kidneybønner Dåse  
ØKO 2,6 kg  
Varenr. 1161885



**Urtekram®**  
Æbletern KRAV  
7x125 g  
Varenr. 1051992





midsona  
foodservice



FROKOST

# Ovnspandekage

med kikærter, sojabidder  
og tyttebær

← OVERSICHT

# OVNPANDEKAGE

med kikærter, sojabidder og tyttebær



MED ØKO-  
PRODUKTER



KLIMAKOMPENSERET  
OPSKRIFT



MED  
ÆGTE VARER



KLIMABELASTNING  
0,067 kg CO<sub>2</sub>e /port.



PLANTE-  
BASERET



VAREOMKOSTNING  
ca 10 kr /port.



midsona  
foodservice



» Her har jeg lavet en fuldstændig plantebaseret ovnpandekage proppet med protein og næring. I stedet for æggestand er dejen baseret på kikærter. Hårdt stegte sojabidder bidrager med protein og sprødhed.

**DANIEL LUND** KOK OG OPSKRIFTUDVIKLER  
MED VM-GULD I MADLAVNING INDEN FOR STORKØKKENER

## PANDEKAGE

- 2900 g Kikærter og lage (1 dåse), Kung Markatta
- 500 g Kikærtemel, Urtekram
- 50 g Salt, Kung Markatta
- 800 g Revet tofu naturel, Kung Markatta
- 1000 g Sojacuisine madlavningsfløde, Alpro
- 1000 g Kogte sojabidder (600 g kogt), Kung Markatta
- 80 g Grøntsagsbouillonpulver, Kung Markatta

## FREMANGSMÅDE

- 1 Mix kikærterne med lagen
- 2 Bland med kikærtemel, salt, tofu og sojafløde
- 3 Hæld dejen i 2 smurte kantiner
- 4 Bages ved 150 °C i 45-50 minutter
- 5 Steg sojabidderne sprøde, og smag dem til med salt

## GRØNKÅLSCHIPS

- 500 g Grønkål
- 10 g Rapsolie naturel
- 5 g Salt, Kung Markatta

## FREMANGSMÅDE

- 1 Del grønkålen op i chipsstørrelse
- 2 Gnid grønkålen med olie og salt
- 3 Rist chipsene ved 180 °C i ca. 5 minutter
- 4 Tag dem ud, og lad dem køle af på køkkenrulle

## SYLTET KÅLRABI

- 500 g Kålrabi
- 100 g Citronsaft, Kung Markatta
- 200 g Rå rørsukker, Kung Markatta
- 300 g Vand
- 3 g Gurkemeje, Urtekram

## FREMANGSMÅDE

- 1 Skær kålrabien i tern, og kom stykkerne i en gryde
- 2 Tilsæt de øvrige ingredienser, og kog kålrabien blød
- 3 Hæld væsken fra ved servering (kan gemmes og bruges til en god salatdressing)

Servér gerne pandekagen med sprøde sojabidder, grønkålschips, syltet kålrabi og tyttebærsyltetøj.

## NÆRING PR. NORMAL PORTION

Næringsstof	Mængde	ADI*
Energi	1248,78 kJ	13%
Energi	297,5 kcal	13%
Fedt	8,77 g	10%
Mættede fedtsyrer	1,17 g	5%
Enkeltumættede fedtsyrer	0,43 g	1%
Flerumættede fedtsyrer	1,16 g	6%
Kulhydrater	32,97 g	11%
heraf sukkerarter	10,45 g	18%
Protein	18,2 g	21%
Fibre	9,04 g	31%
C-vitamin	13,11 mg	17%
Fosfor	9,93 mg	2%
Jern	0,11 mg	1%
Kalcium	17,22 mg	2%
Kalium	55,86 mg	2%
Natrium	13,05 mg	1%
Vitamin A	26,42 µg	
Salt	1,91 mg	32%

\*Anbefalet dagligt indtag

## ENERGIFORDELING

- Fedt 25,62 E%
- Fibre 5,71 E%
- Kulhydrater 44,25 E%
- Protein 24,43 E%





# OVNPANDEKAGE

med kikærter, sojabidder og tyttebær



**Kung Markatta®  
Kikærter Dåse KRAV  
2,6 kg**  
Varenr. 1161884



**Urtekram®  
Kikærtemel ØKO  
300 g**  
Varenr. 1000033



**Kung Markatta®  
Tofu Naturel kølet KRAV  
Fairtrade 6x270 g**  
Varenr. 1812301



**Alpro®  
Soya Culinary 15%  
for Professionals,  
ikke kølet 12x1 l**  
Varenr. 1541329



**Kung Markatta®  
Tørrede Sojabidder  
Usødede KRAV 5 kg**  
Varenr. 1107166



**Kung Markatta®  
Grøntsagsbouillonpulver  
ØKO 4 kg**  
Varenr. 1601415



**Kung Markatta®  
Citronsaft KRAV  
1 l**  
Varenr. 1671403



**Kung Markatta®  
Rå rørsukker KRAV  
500 g**  
Varenr. 1500173



**Urtekram®  
Gurkmeje KRAV  
480 g**  
Varenr. 1072363



**Kung Markatta®  
Atlantehavssalt Fint  
1 kg**  
Varenr. 1020603





midsona  
foodservice



# Kikeaerteikies

med urtepasta og linsesalsa

MELLEMMÅLTID / 10 PORTIONER

# KIKÆRTEKIKS

med urtepasta og linsesalsa

MED ØKO-  
PRODUKTER



KLIMAKOMPENSERET  
OPSKRIFT



MED  
ÆGTE VARER



KLIMABELASTNING  
0,05 kg CO<sub>2</sub>e /port.



PLANTE-  
BASERET



VAREOMKOSTNING  
ca 10 kr /port.



midsona  
foodservice



” En hurtigt og enkelt mellemmåltid, der let kan lokke ældre og syge til at spise. Desuden er det helt vegansk. Her lader jeg mange konsistenser mødes – sprøde kikærtekiks med en lækker, lind urtepasta, der toppes med mættende salsa og sprød salat. Alt sammen med et spændende touch af tyttebær.

**DANIEL LUND** KOK OG OPSKRIFTUDVIKLER MED VM-GULD I MADLAVNING INDEN FOR STORKØKKENER



## INGREDIENSER

- 10 stk. Kikærtekiks, Friggs
- 200 g Urtepasta (Tartex)
- 100 g Grønne linser på dåse, Kung Markatta
- 25 g Purløg
- 75 g Rødløg
- 20 g Olivenolie, Kung Markatta
- 20 g Citronsaft, Kung Markatta
- 5 g Salt, Kung Markatta
- 20 g Salatblade
- 5 g Tyttebærpulver, Kung Markatta

## FREM GANGSMÅDE

- 1 Skær purløg og rødløg i strimler
- 2 Bland dem sammen med linser, citronsaft, olivenolie og salt
- 3 Monter kikærtekiksene med urtepasta (Tartex), linsesalsaen og salatbladene
- 4 Drys tyttebærpulveret på som topping

## NÆRING PR. NORMAL PORTION

Næringsstof	Mængde	ADI*
Energi	578,34 kJ	6%
Energi	138,34 kcal	6%
Fedt	6,51 g	8%
Mættede fedtsyrer	3,11 g	13%
Enkeltumættede fedtsyrer	0 g	0%
Flerumættede fedtsyrer	1,52 g	8%
Kulhydrater	14,01 g	5%
heraf sukkerarter	0,96 g	2%
Protein	4,44 g	5%
Fibre	3,83 g	13%
Salt	0,39 g	7%
C-vitamin	1,96 mg	3%
Fosfor	4,16 mg	1%
Jern	0,06 mg	0%
Kalcium	4,34 mg	1%
Kalium	21,88 mg	1%
Natrium	0,32 mg	0%

\*Anbefalet dagligt indtag

## ENERGIFORDELING

- Fedt 41,15 E%
- Fibre 5,24 E%
- Kulhydrater 40,7 E%
- Protein 12,91 E%



← **OVERSIGT**

MELLEMMÅLTID / 10 PORTIONER

# KIKÆRTEKIKS

med urtepasta og linsesalsa



midsona  
foodservice



**Friggs®**  
**Kikærtekiks Glutenfri**  
**12% protein 130 g**  
Varenr. 1000376



**Tartex®**  
**Vegetarisk urtepasta**  
**ØKO 200 g**  
Varenr. 1125905



**Kung Markatta®**  
**Tørrede Grønne linser**  
**KRAV 2 x 2,5 kg**  
Varenr. 1500302



**Urtekram®**  
**Olivenolie Extra Virgin**  
**ØKO 11**  
Varenr. 1035100



**Kung Markatta®**  
**Citronsaft KRAV**  
**11**  
Varenr. 1671403



**Kung Markatta®**  
**Tyttebærpulver KRAV**  
**75 g**  
Varenr. 1000043



**Kung Markatta®**  
**Atlantehavssalt Fint**  
**1 kg**  
Varenr. 1020603



**Urtekram®**  
**Himalayasalt**  
**385 g**  
Varenr. 1011624

MELLEMMÅLTID

# Risikikes

med gulerods- og  
misospread, tofu og  
syltet gulerod



midsona  
foodservice



MELLEMMÅLTID / 10 PORTIONER

# RISKIKS med gulerods- og misospread, tofu og syltet gulerod

MED ØKO-  
PRODUKTER

MED  
ÆGTE VARER

PLANTE-  
BASERET

KLIMAKOMPENSERET  
OPSKRIFT

KLIMABELASTNING  
0,064 kg CO<sub>2</sub>e /port.

VAREOMKOSTNING  
ca 10 kr /port.

  
midsona  
foodservice



” Jeg har udviklet en serie på tre små stykker plantebaseret smørrebrød, der alle er nemme at lave og samtidig er raffinerede. Gulerod og miso på risbrød giver en dejlig umamismag med skøn saltsmag, og tofu bidrager med mæthed.

**DANIEL LUND** KOK OG OPSKRIFTUDVIKLER  
MED VM-GULD I MADLAVNING INDEN FOR STORKØKKENER

## INGREDIENSER

- 100 g Riskiks, Friggs
- 500 g Rød gulerod
- 40 g Rårismiso, Kung Markatta
- 15 g Koldpresset rapsolie, Kung Markatta
- 200 g Tofu naturel, Kung Markatta
- 100 g Gulerødder
- 100 g Rød gulerod
- 10 g Citronsaft, Kung Markatta
- 100 g Gul frisésalat

## FREMANGSMÅDE

- 1 Rist eller damp gulerødderne bløde
- 2 Mix dem til creme med miso og rapsolie
- 3 Kom cremen i en sprøjtepose
- 4 Smuldr tofuen
- 5 Skyl frisésalaten
- 6 Skræl og striml gulerødderne tyndt, marinér dem i citronsaften

## MONTERING

- 1 Sprøjt gulerodscremen på riskiksene
- 2 Læg tofu og frisésalat på
- 3 Top med de marinerede gulerødder

## NÆRING PR. NORMAL PORTION

Næringsstof	Mængde	ADI*
Energi	519,9 kJ	5%
Energi	123,74 kcal	5%
Fedt	5,41 g	6%
Mættede fedtsyrer	0,69 g	3%
Enkeltumættede fedtsyrer	0,98 g	2%
Flerumættede fedtsyrer	0,66 g	3%
Kulhydrater	12,32 g	4%
heraf sukkerarter	5,47 g	9%
Protein	5,47 g	6%
Fibre	2,35 g	8%
C-vitamin	4,13 mg	6%
Fosfor	18,9 mg	3%
Jern	0,21 mg	2%
Kalcium	23,4 mg	3%
Kalium	178,5 mg	5%
Natrium	23,9 mg	1%
Vitamin A	603,2 µg	
Salt	0,75 mg	12%

\*Anbefalet dagligt indtag

## ENERGIFORDELING

- Fedt 38,38 E%
- Fibre 3,6 E%
- Kulhydrater 40,19 E%
- Protein 17,83 E%



← **OVERSIGT**

MELLEMMÅLTID / 10 PORTIONER

# RISKIKS med gulerods- og misospread, tofu og syltet gulerod



**Friggs®**  
**Riskiks Letsaltede ØKO**  
**125 g**  
Varenr. 1605560



**Kung Markatta®**  
**Rårismiso ØKO**  
**300 g**  
Varenr. 1151004



**Kung Markatta®**  
**Rapsolie Koldpresset KRAV**  
**500 ml**  
Varenr. 1461601



**Kung Markatta®**  
**Tofu Naturel KRAV**  
**270 g**  
Varenr. 1812301



**Kung Markatta®**  
**Tofu Naturel KRAV**  
**Fairtrade 1,08 kg**  
Varenr. 1812310



**Kung Markatta®**  
**Citronsaft KRAV**  
**1 l**  
Varenr. 1671403



MELLEMMÅLTID

# Rugbrød med avocado

lilla hummus, græskarkerner og tranebær



midsona  
foodservice



MELLEMMÅLTID / 10 PORTIONER

# RUGBRØD MED AVOCADO

lilla hummus, græskarkerner og tranebær

MEDEKO-  
PRODUKTER

KLIMAKOMPENSERET  
OPSKRIFT

MED  
ÆGTE VARER

KLIMABELASTNING  
0,05 kg CO<sub>2</sub>e /port.

PLANTE-  
BASERET

VAREOMKOSTNING  
ca 10 kr /port.

  
midsona  
foodservice

” Et smørrebrød med rødt/lilla tema på kidneybønner, tyttebærpulver, rødbedesaft og rød salat. Ræddike giver sprødhed og lethed sammen med græskarkernerne, som ristes i kokosolie, hvilket efterlader en delikat eftersmag af kokos.

**DANIEL LUND** KOK OG OPSKRIFTUDVIKLER MED VM-GULD  
I MADLAVNING INDEN FOR STORKØKKENER



## INGREDIENSER

45 g	Rugbrød, Kung Markatta
240 g	Avocado
20 g	Radise
20 g	Græskarkerner, Kung Markatta
5 g	Kokosolie, Kung Markatta
3 g	Salt, Kung Markatta
150 g	Radicchiosalat
10 g	Tyttebærpulver, Kung Markatta

## FREMANGSMÅDE

- 1 Skær avocado i skiver, og striml ræddikerne
- 2 Skyl og pluk radicchiosalaten
- 3 Rist græskarkernerne i kokosolien og saltet ved 160 °C i 12 minutter
- 4 Grovhak kernerne

## LILLA HUMMUS

240 g	Røde kidneybønner, Kung Markatta
45 g	Rødbedesaft, Kung Markatta
10g	Koldpresset Rapsolie, Kung Markatta
3 g	Salt
10 g	Tyttebærpulver, Kung Markatta

## FREMANGSMÅDE

- 1 Mix bønnerne med de øvrige ingredienser til en lind hummus
- 2 Kom den i en sprøjtepose

## MONTERING

- 1 Del rugbrødene i halve
- 2 Sprøjt hummus på
- 3 Læg avocadoskiver og radicchiosalat på
- 4 Top med hakkede græskarkerner, strimlede ræddiker og tyttebærpulver

## NÆRING PR. NORMAL PORTION

Næringsstof	Mængde	ADI*
Energi	684,97 kJ	7%
Energi	162,94 kcal	7%
Fedt	7,52 g	9%
Mættede fedtsyrer	1,75 g	8%
Enkeltumættede fedtsyrer	3,7 g	10%
Flerumættede fedtsyrer	0,92 g	5%
Kulhydrater	17,4 g	6%
heraf sukkerarter	1,18 g	2%
Protein	4,08 g	5%
Fibre	5,17 g	18%
C-vitamin	2,6 mg	3%
Fosfor	21,5 mg	4%
Jern	0,18 mg	1%
Kalcium	13,91 mg	2%
Kalium	204,7 mg	6%
Natrium	2,54 mg	0%
Vitamin A	17,86 mg	
Salt	0,85 mg	14%

\*Anbefalet dagligt indtag

## ENERGIFORDELING

Fedt	40,63 E%
Fibre	6,04 E%
Kulhydrater	43,20 E%
Protein	10,13 E%



MELLEMMÅLTID / 10 PORTIONER

# RUGBRØD MED AVOCADO

lilla hummus, græskarkerner og tranebær



**Kung Markatta®**  
**Græskarkerner KRAV**  
**1,67 kg**  
Varenr. 1500356



**Kung Markatta®**  
**Kokosolie Koldpresset**  
**Virgin KRAV 675 ml**  
Varenr. 1231806



**Kung Markatta®**  
**Tyttbærpulver KRAV**  
**75 g**  
Varenr. 1000043



**Kung Markatta®**  
**Røde kidneybønner KRAV**  
**5 kg, 2 x 2,5 kg**  
Varenr. 1500342



**Kung Markatta®**  
**Røde kidneybønner Dåse**  
**ØKO 2,6 kg**  
Varenr. 1161885



**Kung Markatta®**  
**Rødbedsaft KRAV**  
**750 ml**  
Varenr. 1118131



**Kung Markatta®**  
**Atlantehavssalt Fint**  
**1 kg**  
Varenr. 1020603



midsona  
foodservice



MELLEMMÅLTID

# "Ssäm"

med vegansk  
svampemayonnaise,  
hirse, pærer og ræddike

MELLEMMÅLTID / 10 PORTIONER

# "SSÄM" med vegansk svampemayonnaise, hirse, pærer og ræddike

MEDEKO-  
PRODUKTER

MEDE  
ÆGTE VARER

PLANTE-  
BASERET

KLIMAKOMPENSERET  
OPSKRIFT

KLIMABELASTNING  
0,088 kg CO<sub>2</sub>e /port.

VAREOMKOSTNING  
ca 10 kr /port.

  
midsona  
foodservice

” "Ssäm" betyder nogenlunde "at pakke ind" på koreansk, og her serveres smørrebrødet i et hjertesalatblad, hvilket giver et naturligt glutenfrit alternativ. Svampemayonnaisen er lavet af kikærtelage, hvilket mindsker madspildet. Dette er en kreation, der overrasker og elskes af alle, der smager den.

**DANIEL LUND** KOK OG OPSKRIFTUDVIKLER  
MED VM-GULD I MADLAVNING INDEN FOR  
STORKØKKENER



## INGREDIENSER

- 400 g Hjertesalathoved (gemsalat)
- 200 g Kogt hirse, Kung Markatta
- 50 g Frisk spinat
- 20 g Limesaft, Kung Markatta
- 50 g Koldpresset rapsolie
- 5 g Salt, Kung Markatta
- 150 g Pærer
- 500 g Hvid ræddike
- 150 g Enokisvamp

## FREMANGSMÅDE

- Skyl og adskil salatbladene
- Mix spinat med limesaft og rapsolie
- Kog hirse, og bland den med spinatolie og salt
- Skær pære og ræddike i strimler
- Pluk enokisvampen

## VEGANSK SVAMPEMAYONNAISE

- 45 g Kikærtelage, Kung Markatta
- 5 g Svampepulver
- 15 g Dijonsennep, Kung Markatta
- 30 g Æblecidereddike, Kung Markatta
- 250 g Rapsolie naturel, Kung Markatta
- 5 g Salt, Kung Markatta

## FREMANGSMÅDE

- Pisk kikærtelage, svampepulver, sennep og eddike sammen
- Tilsæt olien i en tynd stråle, og smag til med salt
- Kom cremen i en sprøjtepose

## MONTERING

- Læg hirse på salatbladet, og sprøjt svampemayonnaise på
- Top med strimlet pære, ræddike og enokisvamp

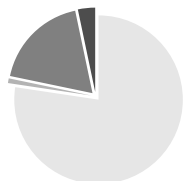
## NÆRING PR. NORMAL PORTION

Næringsstof	Mængde	ADI*
Energi	1477,42 kJ	15%
Energi	352,87 kcal	15%
Fedt	31,03 g	37%
Mættede fedtsyrer	2,33 g	10%
Enkeltumættede fedtsyrer	19,4 g	50%
Flerumættede fedtsyrer	8,4 g	43%
Kulhydrater	16,09 g	5%
heraf sukkerarter	1,89 g	3%
Protein	2,88 g	3%
Fibre	1,67 g	6%
C-vitamin	5,3 mg	7%
Fosfor	10,36 mg	2%
Jern	0,32 mg	3%
Kalcium	26,03 mg	3%
Kalium	117 mg	4%
Natrium	4,6 mg	0%
Vitamin A	14,55 µg	
Salt	1,31 mg	22%

\*Anbefalet dagligt indtag

## ENERGIFORDELING

- Fedt 77,37 E%
- Fibre 0,90 E%
- Kulhydrater 18,43 E%
- Protein 3,30 E%



← **OVERSIGT**

MELLEMMÅLTID / 10 PORTIONER

# "SSÄM" med vegansk svampe- mayonnaise, hirse, pærer og ræddike



**Kung Markatta®  
Hirse KRAV  
5 kg**  
Varenr. 1500354



**Kung Markatta®  
Limesaft KRAV  
200 ml**  
Varenr. 1118136



**Kung Markatta®  
Kikærter Dåse KRAV  
2,6 kg**  
Varenr. 1161884



**Kung Markatta®  
Æblecidereddike Filtreret  
KRAV 750 ml**  
Varenr. 1731401



**Kung Markatta®  
Dijonsennep KRAV  
200 g**  
Varenr. 1501401



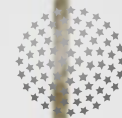
**Kung Markatta®  
Dijonsennep KRAV  
5 kg**  
Varenr. 1501402



**Kung Markatta®  
Atlantehavssalt Fint  
1 kg**  
Varenr. 1020603

# Æble- og kokoslassi

med smag af kamille



midsona  
foodservice



MELLEMMÅLTID / 10 PORTIONER

# ÆBLE- OG KOKOSLASSI

med smag af kamille

MED ØKO-  
PRODUKTER

MED  
ÆGTE VARER

PLANTE-  
BASERET

KLIMAKOMPENSERET  
OPSKRIFT

KLIMABELASTNING  
0,04 kg CO<sub>2</sub>e /port.

VAREOMKOSTNING  
ca 10 kr /port.

  
midsona  
foodservice

” Lassi er en almindelig skummende yoghurt-drik fra Indien, men her har jeg i stedet brugt kokosmælk. Den syrlige smag kommer fra citronsaften, og kamillete gør kompositionen lettere. Sammen med Urtekrams fantastiske usødede æblemos, som kun indeholder æble, intet andet, bliver den en forfriskende og frisk drik med en dejlig smag. Helt uden tilsat sukker.

**DANIEL LUND** KOK OG OPSKRIFTUDVIKLER  
MED VM-GULD I MADLAVNING INDEN FOR  
STØRKØKKENER



## INGREDIENSER

650 g Kokosmælk, Kung Markatta  
600 g Æblemos usødet, Urtekram  
50 g Citronsaft, Kung Markatta

## TE

6 poser Kamillete, Friggs  
300 g Vand

## FREM GANGSMÅDE

- 1 Kog vandet, og læg teposerne i, lad dem trække i 10 minutter, si og afkøl
- 2 Mix vandet med de øvrige ingredienser
- 3 Serveres med is og toppes med stødt kanel

## NÆRING PR. NORMAL PORTION

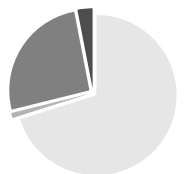
Næringsstof	Mængde	ADI*
Energi	618,75 kJ	6%
Energi	149,65 kcal	6%
Fedt	11,77 g	14%
Mættede fedtsyrer	10,4 g	44%
Enkeltumættede fedtsyrer	0 g	0%
Flerumættede fedtsyrer	0 g	0%
Kulhydrater	9,44 g	3%
heraf sukkerarter	7,23 g	12%
Protein	1,11 g	1%
Fibre	0,8 g	3%
Salt	0,04 g	1%
C-vitamin	0mg	0%

Næringsstof	Mængde	ADI*
Fosfor	0 mg	0%
Jern	0 mg	0%
Kalcium	1,2 mg	0%
Kalium	0,15mg	0%
Natrium	0,6 mg	0%

\*Anbefalet dagligt indtag

## ENERGIFORDELING

Fedt 70,1 E%  
Fibre 1,03 E%  
Kulhydrater 25,83E%  
Protein 3,04 E%



← **OVERSIGT**

MELLEMMÅLTID / 10 PORTIONER

# ÆBLE- OG KOKOSLASSI

med smag af kamille



**Kung Markatta®**  
**Kokosmælk 17% KRAV**  
**6 x 400 ml**  
Varenr. 1231802



**Kung Markatta®**  
**Kokosmælk 18% ØKO**  
**3 x 3 l**  
Varenr. 1231810



**Urtekram®**  
**Æblemos 100 % frugt**  
**Usødede ØKO 700 g**  
Varenr. 1039662



**Kung Markatta®**  
**Citronsaft KRAV**  
**1 l**  
Varenr. 1671403



**Friggs®**  
**Kamillete**  
**12 x 25 x 1,8 g**  
Varenr. 1602365







midsona  
foodservice

# kokosris med mango

og kakaoristede  
solsikkekerner

DESSERT / 10 PORTIONER

# KOKOSRIS MED MANGO

og kakaoristede solsikkekerter

MED ØKO-  
PRODUKTER



KLIMAKOMPENSERET  
OPSKRIFT



MED  
ÆGTE VARER



KLIMABELASTNING  
0,131 kg CO<sub>2</sub>e /port.



PLANTE-  
BASERET



VAREOMKOSTNING  
ca 10 kr /port.



midsona  
foodservice



## INGREDIENSER

750 g	Kokosfløde, Kung Markatta
500 g	Vand
2 g	Salt
½ stk.	Vaniljestang
250 g	Grødris, Kung Markatta
400 g	Mango i tern
5 g	Kakaopulver, Kung Markatta
100 g	Solsikkekerter, Kung Markatta
10 g	Kokosolie, Kung Markatta
2 poser	Kamillete, Friggs

## FREMANGSMÅDE

- 1 Kog grødrisen i kokosfløde, vand og vanilje
- 2 Bland mango i
- 3 Rist solsikkekerne ved 170 °C med kakaoen og te i 10 minutter
- 4 Læg grøden op, og top den med sauce og kernerne

## NÆRING PR. NORMAL PORTION

Næringsstof	Mængde	ADI*
Energi	1588,08 kJ	16%
Energi	381,27 kcal	16%
Fedt	26,23 g	31%
Mættede fedtsyrer	19,62 g	84%
Enkeltumættede fedtsyrer	0,12 g	0%
Flerumættede fedtsyrer	0,03 g	0%
Kulhydrater	30,27 g	10%
heraf sukkerarter	7,37 g	13%
Protein	5,88 g	7%
Fibre	1,69 g	6%
Salt	0,21 g	3%
C-vitamin	11,2 mg	15%
Fosfor	4,54 mg	1%
Jern	0,04 mg	0%
Kalcium	5,9 mg	1%
Kalium	62,67 mg	2%
Natrium	80,8 mg	3%

\*Anbefalet dagligt indtag

## ENERGIFORDELING

Fedt	60,71 E%
Fibre	0,84 E%
Kulhydrater	32,19 E%
Protein	6,26 E%



” En vegansk, cremet "ris a la malta" uden tilsat sukker og kun naturlige råvarer. Den søde mangosauce består udelukkende af blandet mango – intet andet! Til dette giver desserten en sprødhed fra solsikkekerter, der er ristet i kakao og kamillete.

**DANIEL LUND** KOK OG OPSKRIFTUDVIKLER  
MED VM-GULD I MADLAVNING INDEN FOR  
STORKØKKENER



← **OVERSICHT**

DESSERT / 10 PORTIONER

# KOKOSRIS MED MANGO

og kakaoristede solsikkekerer



**Kung Markatta®  
Kokosfløde KRAV  
400 ml**  
Varenr. 1231807



**Kung Markatta®  
Kokosfløde ØKO 3 l**  
Varenr. 1120002



**Kung Markatta®  
Hvide grødris KRAV  
5 Kg**  
Varenr. 1590309



**Kung Markatta®  
Kakaopulver KRAV  
1 kg**  
Varenr. 1138001



**Kung Markatta®  
Solsikkekerer KRAV  
5 kg**  
Varenr. 1500352



**Friggs®  
Kamillete  
12 x 25 x 1,8 g**  
Varenr. 1602365



**Kung Markatta®  
Atlanterhavssalt Fint ØKO  
1 kg**  
Varenr. 1020603



**Urtekram®  
Himalayasalt  
385 g**  
Varenr. 1011624



**Urtekram®  
Vaniljepulver ØKO  
10 g**  
Varenr. 1079526



# Kakaobar

med rødbede, bønner og tyttebær



DESSERT / 10 PORTIONER

# KAKAOBAR med rødbede, bønner og tyttebær

100% ØKOLOGISK

MED ÆGTE VARER

PLANTE-BASERET

KLIMAKOMPENSERET OPSKRIFT

KLIMABELASTNING 0,20 kg CO<sub>2</sub>e /port.

VAREOMKOSTNING ca 10 kr /port.

**midsona**  
foodservice



” Superenkel, supersund bar, som er let at sælge stykvis. Mix, sæt i køleskabet – klar! Kokosolien er et superprodukt, som ud over at give smidighed, saftighed og god smag til disse barer, også er udmærket at stege i.

**DANIEL LUND** KOK OG OPSKRIFTUDVIKLER MED VM-GULD I MADLAVNING INDEN FOR STORKØKKENER

## BAR

- 1 dl Kakao, Kung Markatta
- 100 g Røde kidneybønner, Kung Markatta
- 150 g Rødbedesaft, Friggs
- 250 g Dadler, Kung Markatta
- 40 g Tyttebærpulver, Kung Markatta
- 120 g Kokosolie, Kung Markatta
- 1 dl Kokosflager, Kung Markatta

## TOPPING

- 2 dl Græskarkerner, Kung Markatta
- 2 dl Solsikkekerner, Kung Markatta

## FREM GANGSMÅDE

- Mix alle ingredienser til baren
- Tryk en tykkelse på 3 cm ud på en plade
- Rist og grovhak kernerne, og kom dem på som topping
- Lad dem køle af og stivne
- Skær dem i den ønskede form, og kom tyttebærpulver på som topping

## NÆRING PR. NORMAL PORTION

Næringsstof	Mængde	ADI*
Energi	598,75 kJ	16%
Energi	379,86 kcal	16%
Fedt	24,07 g	29%
Mættede fedtsyrer	8,8 g	38%
Enkeltumættede fedtsyrer	0,4 g	1%
Flerumættede fedtsyrer	20,13 g	1%
Kulhydrater	30,05 g	10%
heraf sukkerarter	20,74 g	35%
Protein	10,29 g	12%
Fibre	6,66 g	23%
Salt	0,01 g	0%
C-vitamin	1,19 mg	2%
Fosfor	2,4 mg	0%
Jern	0,06 mg	1%
Kalcium	2,4 mg	0%
Kalium	13,05 mg	0%
Natrium	0,15 mg	0%

\*Anbefalet dagligt indtag

## ENERGIFORDELING

- Fedt 54,65 E%
- Fibre 3,27 E%
- Kulhydrater 31,35 E%
- Protein 10,73 E%



← **OVERSICHT**

DESSERT / 10 PORTIONER

# KAKAOBAR med rødbeta, bönor och lingon



**Kung Markatta®  
Kakaopulver KRAV  
1 kg**  
Varenr. 1138001



**Kung Markatta®  
Røde kidneybønner KRAV  
5 kg, 2 x 2,5 kg**  
Varenr. 1500342



**Kung Markatta®  
Røde kidneybønner Dåse  
ØKO 2,6 kg**  
Varenr. 1161885



**Kung Markatta®  
Rødbedesaft KRAV  
750 ml**  
Varenr. 1118131



**Urtekram®  
Dadler uden sten ØKO  
2,5 kg**  
Varenr. 1051801



**Kung Markatta®  
Tyttebærpulver KRAV  
75 g**  
Varenr. 1000043



**Kung Markatta®  
Kokosolie Koldpresset  
Virgin KRAV 675 ml**  
Varenr. 1231806



**Urtekram®  
Kokosmel Groft ØKO  
7 x 200 g**  
Varenr. 1054405



**Kung Markatta®  
Græskarkerner KRAV  
5 kg, 3x1,67 kg**  
Varenr. 1500356



**Kung Markatta®  
Solsikkekerner KRAV  
5 kg**  
Varenr. 1500352





midsona  
foodservice

# Rød smoothie



DRIK / 10 PORTIONER

# RØD SMOOTHIE

100% ØKOLOGISK

MED ÆGTE VARER

PLANTE-BASERET

KLIMAKOMPENSERET OPSKRIFT

KLIMABELASTNING 0,07 kg CO<sub>2</sub>e /port.

VAREOMKOSTNING ca 10 kr /port.

  
midsona  
foodservice

” Rød, rød og sød er temaet for denne friske smoothie, med en herlig sødsyrlig smag. Svesker og hørfrø smører maven fint og gør den god for ældre med forstoppelse. Men den er lige så god og naturlig for alle, der sætter pris på masser af frugt og friskhed.

**DANIEL LUND** KOK OG OPSKRIFTUDVIKLER  
MED VM-GULD I MADLAVNING INDEN FOR STORKØKKENER



## INGREDIENSER

- 500 g Sveskejuice, Friggs
- 300 g Røde vindruer
- 120 g (1 stk.) Banan
- 50 g Hørfrø, Kung Markatta
- 500 g Frosne jordbær
- 30 g Tyttebærpulver, Kung Markatta

## FREM GANGSMÅDE

- 1 Mix alle ingredienser
- 2 Servér og nyd!

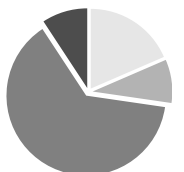
## NÆRING PR. NORMAL PORTION

Næringsstof	Mængde	ADI*
Energi	382,97 kJ	4%
Energi	89,93 kcal	4%
Fedt	2,04 g	2%
Mættede fedtsyrer	0,31 g	1%
Enkeltumættede fedtsyrer	0,03 g	0%
Flerumættede fedtsyrer	0,1 g	1%
Kulhydrater	15,22 g	5%
heraf sukkerarter	12,83 g	22%
Protein	2,22 g	3%
Fibre	4,49 g	15%
Salt	0 g	0%
C-vitamin	71,92 mg	96%
Fosfor	23,38 mg	4%
Jern	0,47 mg	4%
Kalcium	23,15 mg	3%
Kalium	192,76 mg	6%
Natrium	21,85 mg	1%

\*Anbefalet dagligt indtag

## ENERGIFORDELING

- Fedt 18,5 E%
- Fibre 8,8 E%
- Kulhydrater 63,44 E%
- Protein 9,25 E%



← **OVERSIGT**



DRIK / 10 PORTIONER

# RØD SMOOTHIE



**Friggs®**  
**Sveskejuice**  
**500 ml**  
Varenr. 1601027



**Kung Markatta®**  
**Tyttebærpulver KRAV**  
**75 g**  
Varenr. 1000043





midsona  
foodservice

# kekao

med kokosmælk og blåbær

← OVERSICHT

DRIK / 10 PORTIONER

# KAKAO

med kokosmælk og blåbær

100% ØKOLOGISK



KLIMAKOMPENSERET OPSKRIFT



MED ÆGTE VARER



KLIMABELASTNING  
0,03 kg CO<sub>2</sub>e /port.



PLANTE-BASERET



VAREOMKOSTNING  
ca 10 kr /port.



midsona  
foodservice



” Her er en god opskrift på en kraftig kakao med blåbær og kokos, der giver drikken en unik karakter. Profilér den som din egen variant af varm chokolade som både er vegansk og sukkerfri. Varmer godt på skibakken!

**DANIEL LUND** KOK OG OPSKRIFTUDVIKLER  
MED VM-GULD I MADLAVNING INDEN FOR STORKØKKENER

## INGREDIENSER

50 g	Kakaopulver, Kung Markatta
1500 g	Kokosmælk, Kung Markatta
500 g	Vand
4 g	Stødt kardemomme, Urtekram
4 g	Stødt kanel, Urtekram
2 g	Stødt ingefær, Urtekram
30 g	Blåbærpulver, Kung Markatta
120 g	Agavesirup, Kung Markatta
½	vaniljestang eller 20 g vaniljesukker, Urtekram

## FREMANGSMÅDE

- 1 Bring alle ingredienser i kog, og lad blandingen simre i 10-15 minutter
- 2 Serveres varm og toppet med pisket sojafløde og ekstra blåbærpulver

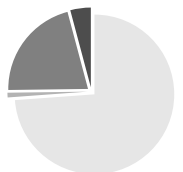
## NÆRING PR. NORMAL PORTION

Næringsstof	Mængde	ADI*
Energi	1384,73 kJ	14%
Energi	334 kcal	14%
Fedt	27,63 g	33%
Mættede fedtsyrer	24,35 g	104%
Enkeltumættede fedtsyrer	0,19 g	0%
Flerumættede fedtsyrer	0,02 g	0%
Kulhydrater	17,16 g	6%
heraf sukkerarter	11,67 g	20%
Protein	3,38 g	4%
Fibre	1,64 g	6%
Salt	0,09 g	2%
C-vitamin	0,24 mg	0%
Fosfor	0,6 mg	0%
Jern	0,02 mg	0%
Kalcium	2,69 mg	0%
Kalium	2,83 mg	0%
Natrium	1,09 mg	0%

\*Anbefalet dagligt indtag

## ENERGIFORDELING

Fedt	73,84 E%
Fibre	0,95 E%
Kulhydrater	21,06 E%
Protein	4,15 E%



← **OVERSICHT**

DRIK / 10 PORTIONER

# KAKAO

med kokosmælk og blåbær



**Kung Markatta®  
Kakaopulver KRAV  
1 kg**  
Varenr. 1138001



**Kung Markatta®  
Kokosmælk 17% KRAV  
6 x 400 ml**  
Varenr. 1231802



**Kung Markatta®  
Kokosmælk 18% ØKO  
3 x 3 l**  
Varenr. 1231810



**Kung Markatta®  
Blåbærpulver  
145 ml**  
Varenr. 1000042



**Kung Markatta®  
Agavesirup ØKO  
250 g**  
Varenr. 1150002



**Urtekram®  
Kardemomme Stød ØKO  
345 g**  
Varenr. 1074207



**Urtekram®  
Kanel Stødt ØKO  
380 g**  
Varenr. 1074145



**Urtekram®  
Ingefær ØKO  
15 g**  
Varenr. 1073537



**Urtekram®  
Vaniljesukker 10% ØKO  
34 g**  
Varenr. 1079589

